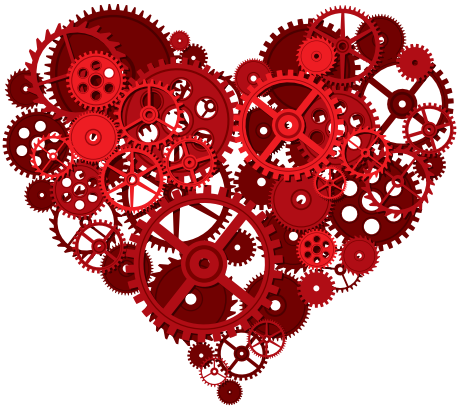
Satisfacția în cuplu

CERCETĂRI DIN PSIHOBIOLOGIA SEXUALITĂȚII



Alina S. Rusu

Vlad C. Mureșan

Satisfacția în cuplu

CERCETĂRI DIN PSIHOBIOLOGIA SEXUALITĂȚII

Copyright © 2014 Alina S. Rusu și Vlad C. Mureșan

Editura GRINTA
ISBN 978-973-126-555-1

foto (1 și 2) coperta 4: Vlad C. Mureșan

Dedicată studenților noștri

Satisfacția în cuplu

- cercetări din psihobiologia sexualității -

Editori: Alina S. Rusu și Vlad C. Mureșan

Cuvânt înainte vii

Satisfacția în cuplu în relație cu stilul de atașament, schemele dezadaptative timpurii și succesul în reproducere 1
Daciana Dumitrescu și Alina S. Rusu

Satisfacția în cuplu în relație cu atitudinile disfuncționale, optimismul partenerilor și succesul în reproducere 45
Gabriela M. Ferdean și Alina S. Rusu

Satisfacția în cuplu în relație cu optimismul personal și modul în care partenerii își evaluează reciproc optimismul 81
Daniela Vasile și Alina S. Rusu

Atitudinea spre relații deschise (open relationships), satisfacția în cuplu și calitatea vieții 107
Diana Diculescu, Vlad C. Mureșan și Alina S. Rusu

CUVÂNT ÎNAINTE

Cuplul reprezintă unitatea de bază a perpetuării vieții. Dincolo de asigurarea reproducerii, cuplul presupune coexistența a doi indivizi. Funcționarea în interiorul relației de cuplu se bazează pe o serie de factori care țin de individ, de relație în sine, precum și de normele sociale (familie, grup, societate). Toți acești factori au impact asupra reprezentării pe care fiecare persoană și-o face asupra cuplului. Unul dintre indicatorii acestei reprezentări este conceptul de satisfacție în cuplu.

Cel mai adesea, satisfacția în cuplu este definită ca starea emoțională individuală de a fi mulțumit de interacțiunile, experiențele și așteptările din cadrul vieții de cuplu. Deși aparent simplă, definiția aceasta ascunde un număr foarte mare de variabile care influențează starea de mulțumire a unui individ față de viața în cuplu. În acest volum, vom prezenta sub forma unor investigații științifice, câțiva dintre factorii care au impact asupra răspunsului pe care un individ îl poate oferi la întrebarea: Cât de satisfăcut sunteți cu relația de cuplu pe care o aveți?

Cartea întrunește patru investigații științifice ale satis-

facției în cuplu, susținute de paradigme și modele din psihologia evoluționistă și psihobiologia sexualității, transpuse într-un limbaj accesibil tuturor. Autorii acestor lucrări sunt psihologi (Diana Diculescu, Daciana Dumitrescu, Gabriela Ferdean, Daniela Vasile, Vlad Mureșan) și biologi (Alina Rusu), aduși în aceiasi echipă de cercetare a Facultății de Psihologie și Științe ale Educației (Universitatea BabeșBolyai, fie ca și studenți masteranzi, fie ca și cadre didactice) de către interesul pentru abordarea interdisciplinară a conceptului de satisfacție în cuplu.

Investigațiile prezentate în această carte combină sfera teoretică a modelelor din psihologia evoluționistă cu cea practică a psihologiei clinice (consilierea și psihoterapia de cuplu), oferind cititorului potențiale răspunsuri la multiplele întrebări legate de viața în cuplu, cum ar fi: sunt bărbații diferiți de femei în ceea ce privește așteptările legate de cuplu, cât de important este nivelul de optimism personal și similaritatea nivelului de optimism între parteneri, care este relația dintre satisfacția în cuplu și atitudinile spre relațiile deschise, cât de tare influențează gelozia nivelul satisfacției în cuplu și care sunt tipurile de gânduri și emoții care se asociază cu mulțumirea față de relație.

Alina S. Rusu

Vlad C. Mureșan

CAPITOLUL 1

Satisfacția în cuplu în relație cu stilul de atașament, schemele dezadaptative timpurii și succesul în reproducere

Daciana Dumitrescu și Alina S. Rusu

Statutul marital și starea de bine

Din perspectivă evoluționistă, se presupune că legăturile sociale au crescut șansele de supraviețuire ale strămoșilor noștri. Astfel, apartenența adulților la un grup le oferea acestora șanse mai mari de a se reproduce împreună, de a-și crește copiii până la maturitate, de a le acorda îngrijirea necesară, de a împărți hrana și de a deveni mai puternici în fața pericolelor (Myers, 2000). Date din literatura de specialitate arată că indivizii care au foarte multe legături sociale (prieteni, familie, colegi, comunitate religioasă, apartenența la un alt grup) sunt mai puțin vulnerabili la boală (Cohen, 1988; Myers, 2000). Există o asociere pozitivă între suportul social și starea de bine, în sensul că indivizii care sunt implicați într-o relație se adaptează mai bine la o varietate de factori de stres (Perlman și Rook, 1987).

Statutul marital reprezintă un parametru demografic care indică poziția conjugală a unei persoane, cum ar fi: singur, necăsătorit/într-o relație, divorțat, căsătorit sau văduv. În lite-

ratura de specialitate, statutul marital s-a asociat în mod frecvent cu sănătatea mentală și fizică (Ross, 1995). Există studii care arată că persoanele căsătorite sunt mai puțin predispuse să sufere de o anumită condiție medicală pe termen lung (de exemplu, cancer sau boli cardiovasculare) și se recuperează foarte repede în urma bolilor, având șanse mai mari de supraviețuire (Lillard și Waite, 1995; Braithwaite, Delevi și Finchman, 2010). Studiul longitudinal (pe o perioadă de 17 ani) a lui Stutzer și Frey (2006) a evidențiat că indivizii căsătoriți prezintă o sănătate fizică și mentală mai bună comparativ cu persoanele necăsătorite, divorțate sau văduve. Comparativ cu indivizii din cupluri căsătorite, femeile/ bărbații singuri au niveluri mai mari de depresie, anxietate, probleme de adaptare și alte forme psihologice de distres (Coombs, 1991; Braithwaite, Delevi și Finchman, 2010).

Cercetările asupra efectelor benefice ale căsătoriei au identificat un număr de mecanisme care pot contribui la relația dintre căsătorie și starea de bine a persoanei și anume: selecția, suportul social și reglarea comportamentală. Ipoteza selecției afirmă că oamenii cu nivel crescut de sănătate fizică și mentală sunt mai predispuși să se căsătorească și să rămână căsătoriți (Lee, Secombe și Sheehan, 1991). *Ipoteza suportului social* sugerează faptul că mariajul oferă oamenilor o satisfacție emoțională și are rolul de a-i proteja de factorii de stres cotidieni (Coombs, 1991). *Ipoteza reglării comportamentale* postulează că partenerii își monitorizează unul altuia com-

portamentele; aceștia își descurajează comportamentele de risc, încurajându-le pe cele sănătoase (Braithwaite, Delevi și Finchman, 2010). Mai multe studii au indicat că prevenirea comportamentelor de risc (de exemplu, încetarea fumatului, menținerea unei diete echilibrate, evitarea consumului de alcool) sunt comune în rândul celor căsătoriți (Litwak, 1989; Braithwaite, Delevi și Finchman, 2010).

După cum se observă, cercetările au acordat o atenție substanțială relației dintre căsătorie și starea de bine, mai puțin legăturii dintre relațiile de cuplu premaritale (concubinaj) și starea de bine, astfel că studiul propus de Braithwaite, Delevi și Finchman (2010) a investigat acest lucru pe un eșantion de 1621 de studenți implicați într-o relație de cuplu stabilă. Rezultatele studiului susțin *Ipoteza reglării comportamentale:* așa cum indivizii căsătoriți își reglează comportamentele de risc, persoanele implicate într-o relație romantică premaritală adoptă mecanisme similare. În concluzie, datele arată că indivizii implicați într-o relație (căsătorie sau concubinaj) se angajează în mai puține comportamente de risc deoarece își dedică mai mult timp partenerului, iar cei care adoptă comportamente de risc (consum de substanță, comportamente sexuale inadecvate) au o sănătate fizică/mentală scăzută și nu își pot menține partenerii alături, satisfacția relației fiind una foarte scăzută (Braithwaite, Delevi și Finchman, 2010).

Satisfacția în cuplu (maritală, relațională)

Satisfacția, în general, poate fi definită ca și o stare de fericire care depășește durerea (engl. „...a state of happiness over pain"; Collard, 2006; Ward, Lundberg, Zabriskie și Berrett, 2009). Pentru a măsura satisfacția față de un eveniment/persoană/viață, un individ tinde să ia în considerare toate influențele din mediu, emoțiile, aspirațiile, dezamăgirile, așteptările, împlinirea scopurilor personale și apoi să determine dacă pozitivul excedă negativul. Indivizii tind să își auto-evalueze propriul nivel de satisfacție, iar procesul de evaluare este unul subiectiv și nu este același pentru toți (Warr, 1990 apud Ward, Lundberg, Zabriskie și Berrett, 2009). Satisfacția reprezintă o evaluare globală a calității situației unui individ cu privire la criteriul intern ales de el. Astfel, o anumită situație poate fi satisfăcătoare pentru o persoană și nesatisfăcătoare pentru alta.

Satisfacția în cuplu reprezintă o stare emoțională individuală de a fi mulțumit de interacțiunile, experiențele, așteptările din cadrul vieții de cuplu (Ward, Lundberg, Zabriskie și Berrett, 2009). Starea emoțională de satisfacție maritală se centrează pe interacțiunile dintre o persoană și partenerul acesteia. Astfel, indivizii care experimentează fericire în relațiile cu partenerii lor au și o stare emoțională de satisfacție maritală ridicată (Collard, 2006; Ward, Lundberg, Zabriskie și Berrett, 2009).

Unele studii s-au centrat pe relația dintre echitate și satisfacția maritală (Saginak, 2005; Asoodeh, Khailili, Daneshpour și

Lavasani, 2010). *Echitatea* reprezintă un echilibru între beneficiile și contribuțiile are sunt oferite de parteneri în cadrul relației. (Walster și Traupmann, 1980; Asoodeh, Khailili, Daneshpour și Lavasani, 2010). Studiul lui Asoodeh și colaboratorii (2010), realizat pe un eșantion de cupluri cu o satisfacție maritală ridicată, demonstrează că echitatea reprezintă un bun predictor pentru satisfacția maritală. Un alt predictor important este *comunicarea*. Comunicarea este relaționată semnificativ cu satisfacția cuplului și abilitatea de rezolvare a conflictelor/neînțelegerilor (Carrere și Gotman, 1999 apud Litzinger, Coop și Gordon, 2005). Rezultatele demonstrează că persoanele cărora le lipsesc abilitățile de reglare a expresivității emoționale și de a comunica eficient, devin defensive sau se retrag din situația de conflict în interiorul cuplului, iar acest lucru prezice insatisfacția maritală. Pentru a face față în mod eficient conflictelor maritale, partenerii ar trebui să fie capabili să vorbească despre cauza conflictului, să-și exprime opiniile și să aibă încredere în abilitățile proprii de rezolvare de probleme. În schimb, există studii care arată că, adesea, partenerii nu se bazează pe percepții clare ale situațiilor de moment, ci vin cu anumite concluzii din experiențele timpurii. Cu cât problemele în comunicare cresc, cu atât abilitățile de rezolvare de probleme a partenerilor din cuplu scad, putând afecta negativ satisfacția maritală (Egeci și Gencoz, 2006). De asemenea, studiul lui Litzinger, Coop și Gordon (2005) realizat pe 387 de cupluri căsătorite susține faptul că unul din predictorii importanți în satisfacția maritală este comunicarea. În plus, stu-

diul introduce un alt predictor în satisfacția maritală și anume satisfacția sexuală. Există o interacțiune semnificativă între comunicare și satisfacția sexuală. Dacă partenerii dintr-un cuplu comunică foarte bine, satisfacția sexuală nu are un impact semnificativ asupra nivelului de satisfacție maritală. În cazul în care indivizii au dificultăți de comunicare în interiorul cuplui, dar sunt satisfăcuți sexual, ei vor raporta o satisfacție maritală ridicată. Astfel, satisfacția sexuală va compensa parțial pentru efectul negativ al comunicării deficitare asupra satisfacției maritale (Litzinger, Coop și Gordon, 2005).

Factori emoționali și trăsăturile de personalitate în relație cu satisfacția în cuplu

Expresivitatea emoțională este în general considerată ca fiind un tipar individual și persistent de manifestare a expresiilor verbale/nonverbale, care adesea sunt relaționate cu emoțiile. Studiile au arătat că nivelul crescut de expresivitate emoțională pozitivă a partenerilor e asociat cu o satisfacție maritală ridicată, aceștia exprimând mai multă înțelegere, aprobare și empatie unul față de celălalt (Halberstadt, 1995; Rauer și Volling, 2005).

Expresivitatea în ceea ce privește emoțiile negative poate avea un impact puternic asupra satisfacției maritale, prevenției și rezolvării conflictelor și asupra funcționării cuplului, în general (Rauer și Volling, 2005). Cu toate acestea, exprimarea unor emoții negative (de exemplu, tristețe) poate avea o funcție adaptativă în relație (Sanford și Rowatt, 2004). De exem-

plu, soția poate exprima tristețe pentru că percepe că soțul ei petrece mult timp la muncă. Exprimarea acestei emoții negative funcționale (tristețe) poate duce la un conflict, care să se rezolve însă printr-o înțelegere între parteneri și poate să motiveze soțul să rămână mai mult timp acasă. Astfel, în anumite cazuri, expresivitatea emoțională negativă (dar funcțională) poate contribui la creșterea satisfacției relației (Barbee, Rowalt și Cunnigham, 1998; Sanford și Rowatt, 2004). Se pare însă că nu toate emoțiile negative sunt benefice pentru relație. Exprimarea tristeții la comportamentele negative ale partenerului e asociată cu consecințe pozitive, în timp ce exprimarea furiei se asociază adesea cu consecințe negative. Comparativ cu furia (care poate genera tot furie), tristețea generează mai multă empatie și înțelegere din partea partenerului (Finkel și Clark, 2002; Sanford și Rowatt, 2004).

Funcția tristeții în relația de cuplu este consistentă cu următoarele perspective teoretice: *Terapia focalizată pe emoție a cuplului* (Greenberg și Johnson, 1998) și *Terapia comportamentală integrativă a cuplului* (Christensen, Jacobson și Babcock, 1995). Cele două perspective sugerează o distincție între două tipuri de emoții negative: *hard* (ex., furie, ură) și *soft* (ex., tristețe, dezamăgire). Emoțiile *hard* ajută la menținerea unei poziții dominante față de partener, creează distanță între cei doi, iar emoțiile *soft* au un nivel scăzut de activare fiziologică generală (engl. *arousal*), duc la expunerea unui grad de vulnerabilitate și slăbiciune, solicitând empatie din partea celuilalt

(Sanford și Rowatt, 2004). Emoțiile hard sunt asociate cu o satisfacție scăzută a relației, acestea pregătesc persoana să se protejeze de partener și o motivează să caute independență. Distincția între emoțiile hard și soft este în concordanță cu una dintre perspectivele din psihoterapia cognitiv-comportamentală, mai specific cu distincția dintre emoțiile sănătoase, funcționale (de exemplu, tristețe, îngrijorare, nemulțumire, părere de rău) și emoțiile nesănătoase, disfuncționale (de exemplu, deprimare, anxietate, furie, vinovăție) (Ellis, 1994). Dacă emoțiile sănătoase promovează schimbarea motivând comportamente funcționale de coping, emoțiile nesănătoase constituie un blocaj în rezolvarea problemelor și în comunicare (Ellis, 1994; Dryden & Ellis, 1997; Dryden & Branch, 2008).

Un alt factor implicat în satisfacția de cuplu îl constituie *trăsăturile de personalitate* ale partenerilor. Cercetarea propusă de Donnellan, Conger și Bryant (2004) pe un eșantion de 400 de cupluri a explorat dacă trăsăturile de personalitate influențează interacțiunile maritale și evaluările globale ale căsătoriei. Obiectivul lor a fost de a integra perspectiva intrapersonală (trăsăturile de personalitate ale partenerilor) cu perspectiva interpersonală (interacțiunile dintre parteneri). Rezultatele au evidențiat faptul că interacțiunile negative mediază parțial relația dintre agreabilitatea/neuroticismul soțului/soției și evaluarea globală a căsătoriei. Neuroticismul a corelat pozitiv cu interacțiunile negative și a corelat negativ cu evaluările globale ale căsătoriei. Agreabilitatea a corelat negativ cu interacțiunile

negative și a corelat pozitiv cu evaluările globale ale căsătoriei (Donnellan, Conger și Bryant, 2004).

Satisfacția relației este adesea influențată de *modul cum indivizii își percep partenerii și de cum sunt ei percepuți de către parteneri* (Luo, Zhang, Watson și Snider, 2010). Gordon și Baucom (2009) indică faptul că indivizii care își percep partenerul cu un nivel crescut de afectivitate pozitivă au un nivel crescut de satisfacție maritală. De asemenea, cei care se auto-percep ca având o afectivitate pozitivă vor raporta un nivel crescut al satisfacției maritale. În concluzie, studiul indică faptul că satisfacția maritală este una crescută la persoanele care se consideră fericite și își percep partenerul ca fiind fericit.

Factorii cognitivi și satisfacția în cuplu

Factorii etiologici implicați în dezvoltarea problemelor clinice din cadrul relațiilor de cuplu includ aspecte ale cogniților partenerilor/soților, emoții și răspunsuri comportamentale. Ellis (1986) a pus accentul pe rolul factorilor cognitivi implicați în relațiile maritale care prezentau un grad ridicat de distres în cuplu. Astfel, cauza distresului marital este adesea asociată cu așteptările nerealiste pe care partenerii o au despre *sine, celălalt* și despre *relație* (Ellis, 1986).

Conflictele din relație pot să apară atunci când unul din parteneri are *credințe iraționale* foarte exagerate, rigide, ilogice, absolutiste. Acestea pot să producă furie, frustrare și duc la emoții negative (Ellis, 1994; Hamamci, 2005). Studiul lui Hamamci (2005) investighează asocierea care există între gându-

rile disfuncționale pe care cuplurile le au cu privire la propria relație și *conflictul marital*. Conflictul marital poate fi definit ca procesul de interacțiune în care unul din parteneri simte disconfort despre anumite aspecte ale relației și încearcă să îl rezolve (Montgomery, 1989; Hamamci, 2005). Există studii care indică asocieri puternice între cognițiile iraționale referitoare la relație și conflictul marital, în ceea ce privește frecvența conflictelor și tensiunea resimțită în cadrul conflictului (Moller, Rabe și Nortje, 2001).

Baucom (1989) a dezvoltat o *tipologie a cogniților* implicate în distresul în cuplu: a) atenția selectivă (partenerul observă aspecte particulare ale evenimentelor din relația lui și le scapă pe altele); b) atribuiri, inferențe (explicațiile pentru evenimente); c) așteptările (predicții despre faptul că un eveniment particular se va întâmpla în relație); d) asumpțiile (credințele pe care persoana le are despre caracteristicile relației intime); standardele (credințele fiecărui partener despre caracteristicile pe care crede că un partener/relația ar trebui să le aibă (Baucom, 1989; Tilden, Dattilio, 2005). Standardele maritale corelează pozitiv cu satisfacția în cuplu, iar cu cât relația e mai centrată pe standarde, neexistând discrepanță între standardele celor doi parteneri, cu atât soții își acordă unul altuia mai mult suport în evenimentele stresante (Wunderer și Schneewind, 2008).

Cercetările privind *atribuirile* în cadrul cuplului (Finchman, Bradbury și Grych, 1990; Tilden și Dattilio, 2005) indică

faptul că distresul emoțional depinde de tipurile de atribuiri cauzale pe care partenerii le fac pentru problemele maritale. Astfel, conflictul poate să apară când individul atribuie comportamentul negativ al partenerului unor trăsături globale, stabile, unor intenții negative, motivației egoiste și lipsei de afecțiune, iar comportamentul pozitiv îl atribuie mai puțin unor trăsături globale și stabile. Studii recente iau in considerare efectul atribuirilor pe care o persoană le face pentru propriul comportament în cadrul funcționării cuplului. De exemplu, partenerii din cupluri cu satisfacție maritală crescută fac atribuiri similare atât pentru sine cât și pentru comportamentul partenerului (Sumer și Cozzarelli, 2004). Pentru a-și menține și verifica gândurile și emoțiile despre sine, persoanele interpretează, explică și realizează atribuiri despre comportamentul lor și a altora în moduri care le confirmă modelul/schema pe care o au despre sine/alții. Cu cât modelul sinelui este mai pozitiv cu atât el se asociază cu un nivel scăzut a atribuirilor negative, contribuind la o satisfacție crescută a relației. Un model pozitiv al sinelui duce la o tendință de a percepe evenimentele relației într-o manieră adaptativă, iar un model negativ al sinelui predispune individul să facă atribuiri dezadaptative (Sumer și Cozzarelli, 2004).

Procesarea informației reprezintă o paradigmă importantă pentru măsurarea proceselor cognitive implicate într-o relație de cuplu. Această teorie descrie modul cum oamenii primesc informația din mediu, cum operează asupra ei și o

integrează cu o altă informație disponibilă în memorie. Cercetările s-au axat mai mult pe conținutul cognitiv, centrându-se mai puțin pe modul cum partenerii encodează informația despre partener sau despre relație, cum organizează și reprezintă această informație și ce factori influențează reactualizarea ei (Whisman și Delinsky, 2002).

În 1992, Baldwin propune ideea că oamenii dezvoltă modele de lucru despre relația lor, care pot funcționa ca o hartă cognitivă pentru a-i ajuta să interacționeze social. Aceste structuri cognitive pe care el le numește scheme relaționale (engl. relational schemas) includ reprezentări ale sinelui, ale celorlalți, precum și scenarii pentru formele de interacțiune (Baldwin, 1992; Whisman și Delinsky, 2002). Studiul propus de Whisman și Delinsky (2002) testează legătura dintre schemele partenerului (generalizări cognitive derivate din experiențe trecute, care organizează și ghidează procesarea informației în legătură cu partenerul) și satisfacția în cuplu. Pentru aceasta, autorii au utilizat o sarcină de reactualizare a unor adjective (trăsături pozitive/negative de personalitate) despre partener și care erau prezentate anterior, fiind selectate de partener ca descriindu-l cel mai bine pe celălalt. O satisfacție în cuplu crescută a fost asociată cu selectarea și reactualizarea mai multor adjective pozitive, pe când satisfacția în cuplu scăzută s-a asociat cu un număr crescut de adjective negative. Indivizii din cuplurile cu o satisfacție maritală scăzută sunt mai predispuse să selecteze și să-și amintească comportamentele nega-

tive ale partenerului și să ignore sau să uite comportamentele pozitive ale acestuia (Halford, Keefer și Osgarby, 2002).

În conformitate cu modelul cognitiv propus de Beck (1979), conținutul percepțiilor și inferențelor unui individ este modelat de scheme stabile sau structuri cognitive. Schemele includ credințe de bază despre natura oamenilor și a relațiilor, putând deveni inflexibile. Majoritatea schemelor despre relație și natura interacțiunilor din cuplu sunt învățate de timpuriu de la surse primare ca și familia, tradițiile culturale, mass-media, primele întâlniri și alte experiențe (Beck, 1979; apud Tilden și Dattilio, 2005). Pe lângă schemele cu care partenerii vin în relație, fiecare soț își dezvoltă schemele specifice relației. Dacă schema unui partener despre celălalt este negativă atunci ei vor procesa și interpreta despre acesta într-o manieră negativă și vor fi mai rezistenți la informația inconsistentă cu schema (Chatao și Whisman, 2009). Astfel că, în general, evaluările realizate de către individ asupra partenerului reflectă schema pe care el o are despre acesta. O schemă negativă despre partener poate duce la reacții comportamentale negative care se pot asocia cu distres marital, stimă de sine scăzută și o simptomatologie depresivă manifestată de către celălalt (Sacco și Phares, 2001).

Modelul schemelor dezadaptative timpurii

Schemele cognitive dezadaptative stau adesea la baza conflictelor de cuplu. Ele sunt tipare care sunt impuse asupra experienței sau realității pentru a ajuta individul să își explice realitatea, să-și medieze percepțiile și să-și ghideze răspunsu-

rile (Young, Klosko și Weishaar, 2003). Individul așteaptă să fie tratat de partenerul său la fel cum era tratat în tinerețe de către părinte (Dattilio, 2005). Modelul schemelor dezadaptative timpurii a fost propus de Jeffrey Young (2003), care a extins teoria cognitivă și a introdus conceptul de *schemă dezadaptativă timpurie* (engl. *early maladaptive schemas*).

Schemele dezadaptative timpurii sunt definite ca fiind teme largi cu privire la sine și la relațiile cu ceilalți, care sunt dezvoltate în copilărie sau adolescență și care sunt elaborate pe parcursul vieții într-o măsură disfuncțională (Young, 2003). În perioada adultă, schemele dezadaptative sunt activate de evenimente zilnice, pe care persoanele le percep inconștient ca fiind similare evenimentelor traumatice din copilărie, generând în momentul activării emoții negative. Nu toate schemele dezadaptative au la bază traume; de exemplu, un individ supraprotejat poate să dezvolte schema de Dependență/Incompetență. Young (2003) propune trei origini ale schemelor dezadaptative timpurii: 1) din nevoile emoționale centrale – schemele dezadaptative rezultă din neîndeplinirea nevoilor emoționale din copilărie (de exemplu: atașament securizant, autonomie, sens al identității); 2) din experiențele de viață timpurii și 3) din temperamentul emoțional.

Au fost identificate 18 scheme, care au fost grupate în 5 categorii, denumite domenii ale schemelor (Young, 2003). Primul domeniu, *Separare și Respingere*, constă în așteptările legate de faptul că nu vor fi satisfăcute nevoile de securitate, si-

guranță, îngrijire, empatie, acceptare și respect. Acest domeniu e compus din 5 scheme: Abandon/Instabilitate, Neîncredere/ Abuz, Privațiune emoțională, Deficiență/

Rușine, Izolare socială/Înstrăinare. Cel de al doilea domeniu, *Slabă autonomie și Performanță*, descrie propria capacitate de a supraviețui și funcționa independent; acesta include 4 scheme: Dependență/Incompetență, Vulnerabilitate în fața pericolelor potențiale, Protecționism/Personalitate atrofiată, Eșec. Al treilea domeniu de scheme dezadaptative este cel de *Limite Defectuoase* , care definește incapacitatea sau stabilirea cu deficiență a limitelor interne, a responsabilităților față de ceilalți, a scopurilor pe termen lung, precum și dificultatea de a respecta drepturile celorlalți; domeniul cuprinde 2 scheme: Revendicarea drepturilor personale/ Dominanță, Lipsa de autocontrol și autodisciplină. Cel de al patrulea domeniu, *Dependența de alții*, face referire la focalizarea excesivă pe satisfacerea dorințelor, nevoilor altora, pentru a câștiga dragostea și aprobarea celor din jur; domeniul cuprinde 3 scheme: Subjugare, Sacrificiu de sine, Indezirabilitate socială/

Nevoia de aprobare. Ultimul domeniu este cel de *Hipervigilență/ Inhibiție*, în care persoana nu își rezervă dreptul de a fi fericit, relaxat, iar sentimentele, impulsurile și alegerile spontane sunt împiedicate în a se exprima; acesta include 4 scheme: Negativism/ Pasivitate, Inhibiție emoțională/ Autocontrol exagerat, Standarde nerealiste/ Exigență și Pedepsire.

Young (2003) propune două operații fundamentale care

au loc asupra schemelor dezadaptative timpurii: *perpetuarea* și *vindecarea* lor. *Perpetuarea* schemei se referă la tot ceea ce pacientul face pentru a menține schema prin intermediul a trei mecanisme: 1) distorsiunile cognitive - prin care persoana percepe în mod greșit anumite situații pentru a menține schema deja existentă, iar la nivel afectiv își blochează emoțiile legate de schemă; 2) tiparele de viață de autosabotare (engl. *self defeated life patterns*), prin care individul selectează situațiile, relațiile care îi întăresc schema, rămânând implicat în acestea și evitându-le pe cele opuse; 3) stilurile și răspunsurile de coping (*n.a. conceptul de coping se referă la procesele active prin care individul face față unor situații stresante*) dezadaptative care se manifestă prin comportament și care sunt adaptative în copilărie, dar devin dezadaptative odată cu creșterea copilului: Supracompensarea, Evitarea, Cedarea. Pentru stilul de coping *Cedare*, individul își acceptă propria schemă, adoptă comportamente care îi confirmă schema, iar ca și răspunsuri de coping vor apare complianța/ dependența; pentru stilul de coping *Supracompensare*, individul se comportă opus cu ceea ce îl fac să simtă schemele, iar ca și răspunsuri de coping vor apare: agresiune/ ostilitate, dominanță/ autoaserțiune excesivă, căutare de recunoaștere/ statut, manipulare/ exploatare, agresivitate pasivă/ rebeliune, ordine excesivă; prin intermediul stilului de coping *Evitare*, indivizii găsesc anumite căi de a scăpa de scheme sau de a le bloca, iar ca și răspunsuri de coping vor apare: retragere socială/ autonomie excesivă, căutare de stimu-

lare compulsivă, autoliniștire adictivă, retragere psihologică/ disociere (Young, 2003). Cea de a doua operație asupra schemelor este cea de *vindecare*, care implică scăderea încărcăturii emoționale relaționate cu schema, diminuarea cogniților disfuncționale și înlocuirea stilurilor de coping dezadaptative cu cele adaptative (Young, 2003).

Pentru evaluarea schemelor dezadaptative timpurii, Young și Brown (2003) au dezvoltat Chestionarul Schemelor Cognitive (Young Schema Questionnaire; YSQ), care are 2 forme: YSQ-L2 (forma lungă) și YSQ-S2 (forma scurtă; Young și Brown, 2007). Forma lungă a Chestionarului Schemelor Cognitive are 205 de itemi și măsoară 16 dintre schemele dezadaptative. Forma scurtă a Chestionarului Schemelor Cognitive are 75 de itemi și măsoară 15 dintre schemele dezadaptative. Proprietățile psihometrice ale YSQ-S2 au fost testate de către Welburn, Coristine, Dagg, Pontefract și Jordan (2002) pe 203 de pacienți sub tratament psihiatric. Acest studiu a examinat și relația dintre YSQ-S2 și simptomele anxietății, depresiei și paranoia. Rezultatele susțin validitatea de construct a chestionarului și relația dintre schemele cognitive și simptomele psihologice: au fost identificate 5 scheme dezadaptative relaționate cu anxietatea (vulnerabilitate în fața pericolelor potențiale, abandon, eșec, sacrificiu de sine, inhibiție emoțională), 2 scheme relaționate cu depresia (abandon, lipsa de autocontrol) și 3 scheme pentru paranoia (neîncredere, vulnerabilitate în fața pericolelor potențiale, lipsa de autocontrol.

Stilul de atașament al individului și satisfacția în cuplu

Stilul de atașament reprezintă unul din factorii importanți în satisfacția relației și în rezolvarea conflictelor de cuplu. John Bowlby (1969) a fost cel care a introdus *teoria atașamentului* care a devenit abordarea dominantă în înțelegerea dezvoltării sociale timpurii. În termeni generali, atașamentul poate fi definit ca legătura emoțională de lungă durată cu un anumit individ. Astfel de legături sunt caracterizate prin următoarele trăsături: sunt selective (centrate pe indivizi specifici), presupun căutarea proximității fizice (se depune efort pentru a menține apropierea de obiectul atașamentului), oferă confort și securitate, produc anxietate la separare (când legătura e amenințată și când nu poate obține proximitatea; Schaffer, 2007).

Conform teoriei atașamentului, indivizii dezvoltă pe parcursul copilăriei modele de lucru interne ale sinelui și ale figurilor de atașament. Bowlby (1973) definește conceptul de model intern de lucru ca fiind o structură mentală bazată pe experiența anterioară a copilului cu figura de atașament. Conform teoriei atașamentului, copiii cu atașament *securizant*, la care îngrijitorii (părinții, în cele mai multe cazuri) le-au îndeplinit nevoia de proximitate fizică/ siguranță, vor dezvolta modele de lucru interne care îl vor înfățișa pe îngrijitor ca sursă de securitate și sprijin, în timp ce cei cu atașament insecurizant vor dezvolta modele interne de lucru care îl vor înfățișa pe îngrijitor ca sursă de nesiguranță (Schaffer, 2007). Din cadrul atașamentului *insecurizant* fac parte

atașamentul *anxios-ambivalent* (semnalele de distres ale copilului sunt asociate cu răspunsuri inconsistente din partea îngrijitorului, copilul învață că emoțiile negative sunt insuficiente în a provoca răspunsuri și astfel ei le exagerează) și atașamentul *evitativ* (copiii se adaptează la stilul comportamental al îngrijitorului prin inhibarea exprimării emoțiilor negative; Ainsworth, 1978 apud Fuller și Finchman, 1995). Modelele inițiale pot să se generalizeze apoi la alți oameni și la alte tipuri de relații, cum ar fi iubirea romantică, ce poate fi văzută ca un proces de a deveni atașat emoțional de partenerul romantic într-un mod similar cu procesul prin care un copil devine atașat de îngrijitor.

Bartholomew (1990) propune două dimensiuni de evaluare a stilului de atașament: (1) Stilul *anxios* - reprezintă modelul sinelui, și sugerează că un model negativ a sinelui e asociat cu anxietatea față de abandon și (2) Stilul *evitativ* - reprezintă modelul despre ceilalți, sugerând că un model negativ despre alții e asociat cu un comportament evitativ. Pe baza celor două dimensiuni, el propune patru categorii de scheme pentru atașament: 1) securizant - copii/adulți care nu sunt anxioși față de abandon, nici evitativi în comportament: 2) preocupat/anxios - amestec de anxietate și apropiere interpersonală; 3) indiferent evitativ - combinație între comportamentul evitativ și lipsa anxietății pentru abandon; 4) anxios evitativ - combinație între anxietatea pentru abandon și comportamentul evitativ (Bartholomew, 1990; Brennan, Clark și Shaver, 1998).

Stilurile de atașament reflectă distincții fundamentale în

reprezentările mentale despre dragostea romantică la adulți. Literatura de specialitate indică faptul că indivizii cu atașament securizant se simt confortabili în a se apropia de ceilalți, își evaluează experiențele romantice ca și fericite/de încredere, suportive. Cei cu atașament evitativ se simt inconfortabili în a se apropia de alții, își descriu experiențele romantice prin frica intimității, iar cei anxioși-ambivalenți le caracterizează ca fiind obsesive, pline de gelozie și atracție sexuală ridicată, aceștia doresc să depindă/apropie de alții, cu frica de a nu fi respinși sau abandonați (Hazan și Shaver, 1987). Stilurile de atașament au fost investigate în relație cu satisfacția în cuplu. Astfel, persoanele cu atașament securizant raportează în general o satisfacție în cuplu crescută, în timp ce persoanele cu atașament evitativ/ambivalent prezintă o satisfacție în cuplu scăzută (Butzer și Campbell, 2008; Meyers și Landsberger, 2002).

În general, indivizii cu atașament securizant au așteptări generale despre viață mai bune, un puternic simț al controlului, autoeficacitate, încredere în sine în a căuta ajutor la alții. Reprezentările de timpuriu ale celor cu atașament insecurizant sunt caracterizate prin reglarea inadecvată a distresului și printr-o ineficacitate personală în înlăturarea disconfortului (Shaver și Hazan, 1993 apud Egeci și Gencoz, 2006). Foarte puțin se cunoaște despre modul cum dinamica familiei e determinantă pentru stilul de atașament al adultului. Se speculează că aceste tipare ale interacțiunilor interpersonale modelează sistemul de cogniții, în special pe cele legate de relații. Influența unei familii disfuncționale poate

fi regăsită în distorsiunile cognitive persistente despre modul cum funcționează relația (Stackert și Bursik, 2003).

Terapia cognitivă susține faptul că modul în care oamenii gândesc, precum și conținutul gândurilor, exercită o influență profundă asupra adaptării lor în interiorul unei relații. Gândurile iraționale pot duce la un comportament de apărare având ca și efect o adaptare săracă, în timp ce o gândire rațională poate duce la o adaptare mai bună (Dryden și Ellis, 1997). O serie de studii investighează gradul în care indivizii au anumite cogniții, atitudini, așteptări despre ceea ce face ca o relație să fie funcțională și satisfăcătoare. Aceste credințe relativ stabile tind să fie construcții idiosincratice generate și revizuite de experiența personală. Cercetările din acest domeniu s-au centrat pe credințele iraționale legate de relație, ca fiind un aspect important în investigarea diferențelor individuale în ceea ce privește satisfacția în cuplu (Stackert și Bursik, 2003). Studiul realizat de Stackert și Bursik (2003) a găsit o asociere negativă semnificativă între gândurile iraționale și satisfacția în cuplu; în plus participanții cu un stil de atașament anxios-ambivalent sau evitativ au prezentat mai multe credințe iraționale specifice relației decât cei cu atașament securizant. Indivizii cu atașament insecurizant au raportat o satisfacție mai scăzută a relației decât cei cu atașament securizant (Stackert și Bursik, 2003).

Stilul de atașament și schemele dezadaptative timpurii

Bowlby (1973) a susținut ipoteza că oamenii sunt motivați să își mențină un echilibru între conservarea familiarității și cântărirea noutății. În termeni piagetieni (Piaget, 1962), individul e motivat să mențină un echilibru între asimilare (integrarea unui element nou în structura cognitivă existentă) și acomodare (schimbarea structurilor cognitive pentru a se potrivi noului element de input). Se consideră că schemele dezadaptative timpurii interferează în acest echilibru. Indivizii asimilează informația nouă care ar putea contrazice schema într-o manieră distorsionată, astfel încât schema să rămână intactă. Asimilarea e congruentă cu conceptul de perpetuare a schemei. Una dintre funcțiile psihoterapiei e aceea de a ajuta individul să se acomodeze cu noile experiențe care contrazic schemele, ducând la vindecarea lor (Young, Klosko și Weishaar, 2003).

Noțiunea lui Bowlby de *modele interne de lucru* coincide/se suprapune cu schemele dezadaptative timpurii. Ca și schemele, un model de lucru intern are la bază tiparele de interacțiune dintre copil și mamă. Dacă mama conștientizează nevoia de protecție a copilului și simultan respectă nevoile copilului pentru independență, copilul dezvoltă un model de lucru intern a sinelui ca fiind competent. Dacă mama refuză frecvent încercările copilului de a cere protecție/independență, atunci copilul poate construi un model de lucru intern ca fi-

ind incompetent (Young, Klosko și Weishaar, 2003). Utilizând modelele de lucru interne, copilul va tinde să facă preziceri despre comportamentul figurilor de atașament și își va pregăti propriile răspunsuri. Ca și schemele, modelele de lucru interne solicită atenția și procesarea informației. Distorsiunile defensive ale modelelor de lucru interne se întâmplă când individul blochează informația din conștiință, împiedicând modificarea răspunsurilor la schimbare. Conceptualizarea modelelor mentale ca și scheme implică faptul că oamenii cu modele mentale de atașament diferite se vor distinge în mod sistematic în modul în care ei fac atribuirile pentru comportamentele lor sau ale partenerilor (Sumer și Cozzarelli, 2004).

Modelul schemei sugerează că individul prezintă o satisfacție a relației atunci când nevoile de bază și nevoile adultului sunt îndeplinite. Nevoile centrale încep de la naștere și continuă de-a lungul vieții (Young, Gluhoski, 1997). Stilul de atașament poate funcționa ca un *pod* conceptual, realizând legătura între experiențele relaționale timpurii și dezvoltarea schemelor. Studiul lui Mason, Platts și Tyson (2005) a investigat dacă reprezentările specifice ale schemelor vor fi relaționate cu stilul de atașament. Indivizii cu stil de atașament anxios au fost clasificați ca având mai multe scheme dezadaptative decât cei cu atașament securizant, care au prezentat cel mai scăzut nivel de scheme dezadaptative timpurii. Indivizii cu *stil de atașament anxios* au ca și scheme: privațiune emoțională, neîncredere/abuz, izolare socială, deficiență/rușine, dependen-

ță/incompetență. Cei cu *atașament preocupat* au ca și scheme: protecționism/ personalitate atrofiată, sacrificiu de sine, subjugare, iar cei cu stil de *atașament evitativ* au avut un scor scăzut la schema de dependență. Schemele de abuz/neîncredere, standarde nerealiste/exigență și privațiune emoțională sunt predictori pentru divorț (Yousefi, 2010).

Valoarea reproductivă individuală și strategii de reproducere

Fitnessul (potențial biologic adaptativ sau capacitatea unui individ de a transmite genele sale către generațiile următoare; Hamilton, 1972) reprezintă un concept fundamental în psihologia evoluționistă. Un individ poate aloca resurse pentru efortul somatic (creșterea corpului) sau pentru efortul reproductiv (să caute perechea sau să investească in copii). Extremele acestor dimensiuni fundamentale ale reproducerii fac parte din *teoria r/K* (engl. r/K theory), în care strategia k de selecție presupune producerea unui număr mic de descendenți cu șanse ridicate de supraviețuire, iar strategia r constă în producerea unui număr mare de descendenți, din care doar o minoritate va supraviețui (Rushton, 1985 apud Giosan, 2006). Aceste strategii reproductive rezultă din caracteristicile psihosociale. Strategia *high K* este definită ca și strategia de fitness în care individul investește în efortul parental și somatic pentru a produce un număr mic de copii care să fie cât mai competitivi (Giosan, 2006). La oameni, caracteristicile asociate cu strategia high K sunt: gândirea de lungă durată, planificarea, angajamentul în relațiile de lungă durată, investiția parentală, existența

structurilor de suport social, aderența la regulile sociale și luarea în considerare a riscurilor (Figueredo, 2006 apud Giosan, 2006). În societatea actuală, strategia high k poate fi realizată prin: (1) creșterea sănătății proprii, a copiilor și a rudelor; (2) dobândirea mobilității ascendente (un acces mai bun la serviciile de sănătate și educaționale, oportunități de carieră pentru copii); (3) capitalul social - să primească ajutor de la ceilalți când are nevoie; (4) luarea în considerare a riscurilor (asigurarea securității sau evitarea activității riscante (Giosan, 2006).

În 2006, Giosan propune o scală de 26 de itemi care să măsoare strategia high k. Aceasta se centrează pe: (1) sănătate și atractivitate – indivizii cu strategie de tip *high k* investesc în efortul somatic, care poate fi tradus printr-o sănătate mai bună și o prelungire a vieții; aceștia se angajează în relații de lungă durată, constructul corelând negativ cu numărul de căsătorii; în plus va exista o corelație negativă între construct și numărul de copii, cei care adoptă strategia *high k* investind în calitatea copiilor; (2) mobilitate ascendentă - statutul social poate media succesul reproductiv în diferite modalități, precum resursele disponibile de a investi în copii, sau o mai bună sănătate a părinților/copiilor; indivizii cu strategie de tip high k investesc în oportunitățile educaționale ale copiilor; (3) capitalul social și suportul social - fitnessul nu se realizează doar prin investiția în proprii copii, ci și în rudele apropriate care le poartă genele, astfel că indivizii cu strategie de tip *high k* vor investi în efortul somatic care crește durata vieții și în rudele care vor oferi copiilor extraîngrijire; (4) luarea în consi-

derare a riscurilor legate de mediul de viață.

Strategia de tip *high k* este asociată cu caracteristicile de personalitate care asigură succesul social și anume: conștiinciozitate, extraversiune, agreabilitate și neuroticism scăzut (Figueredo, 2005 apud Giosan 2009). Tulburările mentale au un efect negativ asupra fitness-ului. De exemplu, depresia și schizofrenia sunt asociate cu un fitness redus (Howard, 2002, McGuire, 2006; Giosan, 2009). Femeile psihotice au o fertilitate scăzută, iar copiii prezintă un risc crescut pentru a dezvolta la rândul lor o tulburare mentală (Giosan, 2009). Strategia de tip *high k* reprezintă un predictor negativ pentru psihopatologie, iar un scor mic la scala HKSS a fost asociat cu un fitness redus (Giosan, 2009).

În urma analizei critice a literaturii de specialitate prezentată în capitolele anterioare lucrarea de față are următoarele **obiective**: (1) testarea caracterului de predictor al schemelor dezadaptative timpurii pentru satisfacția în cuplu; (2) identificarea schemelor dezadaptative timpurii care sunt potențiali predictori pentru un nivel scăzut a satisfacției în cuplu; (3) investigarea relației dintre schemele dezadaptative timpurii și valoarea reproductivă individuală/ strategia de reproducere la persoanele implicate în relație de cuplu și (4) investigarea stilului de atașament ca și potențial predictor pentru satisfacția în cuplu, respectiv pentru schemele dezadaptative timpurii.

Conform obiectivelor enunțate mai sus, se vor testa următoarele **ipoteze**: (1) un nivel ridicat de scheme dezadaptative timpurii va prezice o satisfacție scăzută în cuplu (un nivel

scăzut de scheme dezadaptative va prezice satisfacție crescută în cuplu); (2) nivelul schemelor dezadaptative timpurii va corela negativ cu valoarea reproductivă individuală/strategia de reproducere specifică (nivel ridicat de scheme dezadaptative se va asocia cu o valoare reproductivă individuală scăzută); (3) stilul de atașament anxios va prezice o satisfacție scăzută a relației; (4) stilul de atașament evitativ va prezice o satisfacție scăzută a relației; (5) stilul de atașament reprezintă un predictor pentru toate schemele dezadaptative timpurii.

Metode

Participanți

Cercetarea a fost realizată pe un eșantion de 182 de subiecți, cu vârsta cuprinsă între 19-54 de ani (m = 23,99 și SD = 6,65), 95,6% fiind de sex feminin, respectiv 4,4% de sex masculin. Dintre participanți 84,6% au fost necăsătoriți, iar 15,4% au fost căsătoriți, cu o durată a relației cuprinsă între 6 luni - 34 de ani. Majoritatea subiecților (84%) nu aveau copii.

Instrumente

Chestionarul Schemelor Cognitive Forma Scurtă (YSQ-S3; Young Schema Questionnaire Short Form; Young și Brown, 2007)

Chestionarul este format din 114 itemi și măsoară toate cele 18 scheme cognitive care dau și numele următoarelor subscale: 1) Privațiune emoțională (ED), 2) Abandon/ Instabilitate (AB), 3) Neîncredere/Abuz (MA), 4) Izolare socială/ Înstrăinare (SI), 5) Deficiență/Rușine, 6) Eșec (FA), 7)

Dependență/Incompetență (DI), 8) Protecționism/ Personalitate atrofiată (EM), 9) Vulnerabilitate în fața pericolelor potențiale (VH), 10) Subjugare (SB), 11) Sacrificiu de sine (SS), 12) Inhibiție emoțională/ Autocontrol exagerat, 13) Standarde nerealiste/Exigență (US), 14) Revendicarea drepturilor personale/Dominanță (ET), 15) Lipsă de autocontrol și autodisciplină (IS), 16) Indezirabilitate socială/ Nevoia de aprobare (SU/AS), 17) Negativism/Pasivitate (NP), 18) Pedepsire (PU). Chestionarul presupune ca participanții să evalueze pe o scală Likert de 6 puncte cât de bine îi descrie fiecare item în parte (1 = total neadevărat, 2 = de cele mai multe ori neadevărat pentru mine, 3 = într-o oarecare măsură mai adevărat decât adevărat, 4 = moderat adevărat pentru mine, 5 = de cele mai multe ori adevărat pentru mine, 6 = mă descrie perfect). Scorurile pe subscale și scorul total se obține prin însumarea răspunsurilor la itemii componenți și se raportează la valorile etalon.

Scala pentru Măsurarea Satisfacției Maritale (DAS; Dyadic Adjustement Scale; Spanier, 1976)

Instrumentul cuprinde 32 de itemi și a fost construit pentru a evalua calitatea relației așa cum este ea percepută de cuplul marital, fiind totodată și o măsură generală a satisfacției în cuplul intim prin utilizarea scorurilor totale. Acest instrument măsoară patru aspecte ale relației: satisfacția diadică (DS), coeziunea diadică (DC), consensul diadic (Dcon) și expresia afectivă (AE). Subiecții trebuie să răspundă la fiecare

întrebare utilizând mai multe scale Likert, fiecare dintre acestea fiind notată în dreptul întrebării la care trebuia aplicată. Scorul total se obține prin însumarea cotării obținute la fiecare item în parte, scorurile mici indicând o satisfacție maritală scăzută, iar cele mari o satisfacție maritală crescută. Ca scor total, scala are o consistență internă foarte bună, cu un alfa Cronbach de 0.96.

Scala pentru Măsurarea Atașamentului Adult Romantic (MIMARA; The Multiple Item Measure of Adult Romantic Attachment; Brennan, Clark și Shaver, 1998)

Chestionarul a fost elaborat cu scopul de a măsura stilul de atașament al partenerilor implicați într-o relație. Acesta este format din 36 de itemi care cuprinde 2 subscale a câte 18 itemi și care măsoară un stil de atașament evitativ, respectiv un stil de atașament anxios, cu privire la relația de cuplu. Participanții trebuie să evalueze pe o scală Likert de la 1 la 7 (1 = dezacord puternic, 7 = acord puternic) gradul de acord/dezacord cu anumite afirmații privitoare la felul în care experiențiază în general relațiile de cuplu. Evitarea intimității, disconfortul în ceea ce privește apropierea și încrederea în sine sunt întrebări folosite pentru a măsura evitarea, în timp ce preocuparea, gelozia, frica de abandon, frica de respingere sunt întrebări care reprezintă anxietatea. Scala are o consistență internă bună, cu un coeficient alfa Cronbach de 0.96 pentru subscala de atașament evitativ și 0.91 pentru subscala de atașament anxios.

Scala pentru Măsurarea Strategiei de Reproducere K

(HKSS; High K Strategy Scale; Giosan, 2006)

Scale este alcătuită din 26 de itemi care măsoară strategia de reproducere k. Aceasta se centrează pe: sănătate și atractivitate, mobilitate ascendentă, capitalul social și suportul social, luarea în considerare a riscurilor. Subiecții vor evalua pe o scală Likert de la 1 la 5 (1 = dezacord puternic, 5 = acord puternic) în ce măsură sunt de acord/dezacord cu fiecare afirmație. Scorul total se obține prin însumarea răspunsurilor de la fiecare item, un scor mare indicând adoptarea de către subiect a strategiei reproductive k. Consistența internă a scalei este una ridicată, cu un alfa Cronbach de 0.92.

Procedura

Participanții au primit un email în care au fost informați despre desfășurarea unui studiu cu tema satisfacției în cuplu. Participarea la studiu a presupus completarea în format electronic a 4 chestionare: DAS, MIMARA., YSQ-S3, HKSS. Mesajul a cuprins condițiile care necesitau a fi îndeplinite pentru participare (să fie de minim 6 luni într-o relație de cuplu, sau să fie căsătoriți), precum și link-ul pe care subiecții trebuiau să-l acceseze pentru a completa chestionarele.

Rezultate

Ipoteza 1: Un nivel ridicat de scheme dezadaptative timpurii va prezice o satisfacție scăzută în cuplu (un nivel scăzut de scheme dezadaptative timpurii va prezice o

satisfacție crescută în cuplu).

Pentru testarea ipotezei 1, s-a utilizat regresia liniară simplă. Scorul total obținut la scala YSQ-S3 s-a introdus ca și variabilă predictor, iar scorul total la DAS ca și variabilă criteriu. Schemele dezadaptative timpurii s-au relaționat semnificativ cu satisfacția în cuplu ($t = -2.41$, $p<0.05$). O creștere cu 1 unitate proprie a schemelor dezadaptative timpurii (predictorul) duce la o scădere cu 3.78 unități proprii a satisfacției în cuplu (criteriul). Dintre schemele dezadaptative timpurii care au prezis o satisfacție scăzută în cuplu s-au remarcat: cele din primul domeniu Separare și Respingere: Abandon/ Instabilitate ($t = -2.99$, $p < 0.01$), Privațiune emoțională ($t = -2.03$, $p < 0.05$), Deficiență/ Rușine ($t = -3.28$, $p < 0.01$), Izolare socială/ Înstrăinare ($t = -3.43$, $p < 0.01$), din al doilea domeniu Slabă autonomie și performanță:

Dependență/ Incompetență ($t = -2.10$, $p < 0.05$), Vulnerabilitate în fața pericolelor potențiale ($t = -2.15$, $p < 0.05$), din al patrulea domeniu Dependența de alții: Subjugare ($t = -2.54$, $p < 0.05$), Sacrificiu de sine ($t = -2.11$, $p < 0.05$), Indezirabilitate socială/ Nevoia de aprobare ($t = -2.10$, $p < 0.05$), din al cincilea domeniu Hipervigilență/ Inhibiție: Negativism/ Pasivitate ($t = -2.51$, $p < 0.05$). Celelalte scheme nu au fost găsite ca fiind predictori semnificativi ai satisfacției în cuplu.

Ipoteza 2: Nivelul schemelor dezadaptative timpurii va corela negativ cu valoarea reproductivă individuală (un nivel ridicat de scheme dezadaptative se va asocia cu o valoare reproductivă individuală scăzută).

Indivizii cu un nivel ridicat de scheme dezadaptative timpurii au înregistrat o valoare reproductivă individuală scăzută ($r = -0.46$, $p < 0.05$). Fiecare schemă dezadaptativă timpurie, mai puțin Revendicarea drepturilor personale/ dominanță ($r = -0.11$ $p > 0.05$), corelează semnificativ cu valoarea reproductivă individuală, la un $p=0.01$: Privațiune emoțională ($r = -0.27$), Abandon/ Instabilitate ($r = -0.35$) , Neîncredere/ Abuz ($r = -0.40$), Izolare socială/ Înstrăinare ($r = -0.47$), Deficiență/ Rușine ($r = -0.34$), Eșec ($r = -0.36$), Dependență/ Incompetență ($r = -0.43$), Protecționism/ Personalitate atrofiată ($r = -0.25$), Vulnerabilitate în fața pericolelor potențiale ($r = -0.41$), Subjugare ($r = -0.41$) , Sacrificiul de sine ($r = -0.21$), Inhibiție emoțională/ Autocontrol exagerat ($r = -0.37$), Standarde nerealiste/ Exigență ($r = -0.24$), Lipsă de autocontrol și autodisciplină ($r = -0.22$), Indezirabilitate socială/ Nevoia de aprobare ($r = -0.30$), Negativism/ Pasivitate ($r = -0.49$),) Pedepsire ($r = -0.35$).

Ipoteza 3: Stilul de atașament anxios va prezice o satisfacție scăzută a relației.

Ipoteza se confirmă. Astfel, în eșantionul analizat, stilul de atașament anxios reprezintă un predictor semnificativ pentru o satisfacție scăzută a relației în cuplu ($p < 0.05$, $t = -3.83$). Acest lucru înseamnă că o creștere cu o 1 unitate proprie a stilului de atașament anxios va duce la scăderea cu 0.20 unități proprii a satisfacției în cuplu.

Ipoteza 4: Stilul de atașament evitativ va prezice o satis-

facție scăzută a relației.

Rezultatul este unul semnificativ statistic, stilul de atașament evitativ fiind un predictor pentru o satisfacție scăzută în cuplu (p=0.001, t = -5.06). Acest lucru înseamnă că o creștere cu o unitate proprie a stilului de atașament evitativ va duce la o scădere cu 0.41 unități proprii a satisfacției în cuplu.

Ipoteza 5: Stilul de atașament reprezintă un predictor pentru toate schemele dezadaptative timpurii.

Stilul de atașament reprezintă un predictor semnificativ atât pentru nivelul total al schemelor (t = 14.13, p<0.05), cât și pentru fiecare schemă în parte: Privațiune emoțională (t = 7.44), Abandon / Instabilitate (t = 13.22), Neîncredere / Abuz (t = 9.39), Izolare socială / Înstrăinare (t = 9.97), Deficiență / Rușine (t = 9.34), Eșec (t = 7.72), Dependență/Incompetență (t = 9.31), Protecționism / Personalitate atrofiată (t = 7.27), Vulnerabilitate în fața pericolelor potențiale (t = 8.44) , Subjugare (t = 9.73), Sacrificiul de sine (t = 6.17), Inhibiție emoțională/ Autocontrol exagerat (t = 7.51), Standarde nerealiste/ Exigență (t = 4.95), Revendicarea drepturilor personale/ Dominanță (t = 5.19), Lipsă de autocontrol și autodisciplină (t = 7.86), Indezirabilitate socială/ Nevoia de aprobare (t = 10.22), Negativism/ Pasivitate (t = 11.96),) Pedepsire (t = 7.64). Atât stilul de atașament anxios, cât și cel evitativ sunt predictori semnificativi pentru toate schemele dezadaptative timpurii.

Concluzii și discuții

Rezultatele studiului sugerează că un nivel ridicat de scheme dezadaptative timpurii prezice o satisfacție scăzută a relației de cuplu. Dintre schemele dezadaptative timpurii care prezic o satisfacție scăzută în cuplu, s-au remarcat următoarele: Abandon/ Instabilitate, Privațiune emoțională, Deficiență/ Rușine, Izolare socială/ Înstrăinare, Dependență/ Incompetență, Vulnerabilitate în fața pericolelor, Subjugare, Sacrificiu de sine, Negativism/ Pasivitate, Indezirabilitate socială/ Nevoia de aprobare. Mai specific, acest lucru înseamnă că indivizii implicați într-o relație de cuplu vor manifesta o satisfacție în cuplu scăzută, dacă:

- au sentimentul că persoanele apropiate, respectiv partenerul, nu vor putea să le ofere susținerea emoțională de care au nevoie, protecția, sau au credința că vor fi părăsiți (Abandon / Instabilitate),
- au credința că partenerul nu le oferă dragostea necesară, că sunt fără valoare, nedoriți, răi (Privațiune emoțională, Deficiență / Rușine)
- au senzația de izolare de restul lumii, că sunt diferiți de ceilalți, de partenerul lor (Izolare socială / Înstrăinare)
- au credința că sunt incapabili de a îndeplini bine responsabilitățile zilnice fără un posibil sprijin (în acest caz cel al partenerului), sau au o frică exagerată față de catastrofe iminente ce pot să li se întâmple oricând

(Dependență / Incompetență, Vulnerabilitate în fața pericolelor)

- se supun excesiv controlului celorlalți / partenerului pentru a evita furia, părăsirea sau se fixează excesiv pe satisfacerea voluntară a nevoilor celor din jur (Subjugare, Sacrificiu de sine)
- maximizează aspectele negative ale vieții (durere, moarte, pierdere, dezamăgiri, conflicte, vină, resentimente, probleme nerezolvate, greșeli potențiale, trădări etc.) și le minimizează pe cele pozitive (Young și Brown, 2007).

Aceste rezultate sunt susținute de literatura de specialitate care indică faptul că schemele cognitive dezadaptative stau adesea la baza conflictelor de cuplu. Ele sunt tipare (engl. patterns) care sunt impuse asupra experienței sau realității pentru a ajuta individul să își explice realitatea, să-și medieze percepțiile și să-și ghideze răspunsurile (Young, Klosko și Weishaar, 2003). Majoritatea schemelor despre relație și natura interacțiunilor din cuplu sunt învățate de timpuriu de la surse primare ca și familia, tradițiile culturale, mass-media, primele întâlniri și alte experiențe (Beck, 1979 apud Tilden și Dattilio, 2005).

Pe lângă schemele cu care partenerii vin în relație, fiecare soț își dezvoltă schemele specifice relației. Dacă schema unui partener despre celălalt este negativă, atunci ei vor procesa și interpreta despre acesta într-o manieră negativă și vor fi mai rezistenți la informația inconsistentă cu schema (Chatao și

Whisman, 2009). Astfel, evaluările realizate de individ asupra partenerului reflectă schema pe care el o are despre acesta. O schema negativă despre partener va duce la reacții comportamentale negative ceea ce va crea distres marital, stimă de sine scăzută și o simptomatologie depresivă manifestată de celălalt (Sacco și Phares, 2001).

Datele noastre indică faptul că atât stilul de atașament anxios, cât și cel evitativ prezic o satisfacție scăzută a relației, acest lucru fiind susținut și de literatura de specialitate. Stilurile de atașament reflectă distincții fundamentale în reprezentările mentale despre dragostea romantică la adulți. Indivizii (căsătoriți, relație, divorțați, văduvi) cu atașament securizant se simt confortabili de a se apropia de ceilalți, își evaluează experiențele romantice ca și fericite/de încredere, suportive. Cei cu atașament evitativ se simt inconfortabili cu ideea de a se apropia de alții, își descriu experiențele romantice prin frica intimității, iar cei anxioși-ambivalenți caracterizează aceste experiențe ca fiind obsesive, pline de gelozie și atracție sexuală ridicată, aceștia doresc să depindă/ se apropie de alții, cu frica de a nu fi respinși sau abandonați (Hazan și Shaver, 1987). Persoanele cu atașament securizant raportează o satisfacție maritală crescută, în timp ce persoanele cu atașament evitativ/ ambivalent raportează o satisfacție maritală scăzută (Butzer și Campbell, 2008; Meyers și Landsberger, 2002).

Rezultatele studiului nostru susțin existența unei asocieri între stilul de atașament și schemele dezadaptative timpurii,

în sensul că stilul de atașament prezice toate schemele dezadaptative timpurii. Modelul schemei sugerează că individul prezintă o satisfacție a relației atunci când nevoile de bază și nevoile adultului sunt îndeplinite. Nevoile centrale încep de la naștere și continuă de-a lungul vieții (Young, Gluhoski, 1997), iar stilul de atașament poate funcționa ca o punte de legătură între experiențele relaționale timpurii și dezvoltarea schemelor. Studiul lui Mason, Platts și Tyson (2005) a investigat dacă reprezentările specifice ale schemelor pot fi relaționate cu stilul de atașament. Indivizii cu stil de atașament anxios au fost clasificați ca având mai mult scheme dezadaptative decât cei cu atașament securizant, care au prezentat cel mai scăzut nivel de scheme dezadaptative timpurii. Persoanele cu stil de atașament anxios au avut ca și scheme: privațiune emoțională, neîncredere/abuz, izolare socială, deficiență/rușine, dependență/incompetență, iar cei cu stil de atașament evitativ au avut un scor scăzut la schema de dependență. În studiul nostru, atât stilul de atașament anxios, cât și stilul de atașament evitativ, s-au dovedit a fi predictori semnificativi pentru fiecare schema dezadaptativă timpurie.

Un element de unicitate al studiului nostru îl reprezintă investigarea posibilelor asocieri între schemele dezadaptative timpurii și valoarea reproductivă individuală, așa cum este aceasta conceptualizată în domeniul psihologiei evoluționiste. Rezultatele confirmă faptul că un individ cu un nivel ridicat de scheme dezadaptative timpurii va avea o valoare reproductivă

individuală scăzută, în acord cu datele anterioare din literatura de specialitate privind impactul negativ al psihopatologiei asupra abilităților de supraviețuire și reproducere ale unui individ (Howard, 2002, McGuire, 2006; Giosan, 2009).

Studiul nostru oferă susținere pentru importanța schemelor dezadaptative timpurii și a stilurilor de atașament în satisfacția în cuplu, precum și influența acestora asupra fitnessului individual (potențialul biologic al unui individ, sau capacitatea acestuia de a-și transmite genele mai departe). Pe baza rezultatelor prezentate în acest capitol, sugerăm că, în cadrul terapiei de cuplu, psihoterapeutul poate să țină cont de schemele dezadaptative timpurii ale partenerilor, putând recurge la protocoale specifice schemelor, cum ar fi protocolul Terapiei Focalizate pe Schemă, propus de Jeffrey Young. De asemenea, în ceea ce privește aplicabilitatea scalei de măsurare a strategiei de reproducere individuală (HKSS; Giosan, 2006), aceasta poate fi utilizată în psihoterapie ca și instrument de evaluare a acelor caracteristici psihosociale ale individului care au impact asupra valorii reproductive individuale, cum ar fi: gândirea de lungă durată, planificarea, angajarea în relații de lungă durată, investiție parentală, existența structurilor de suport social, aderența la regulile sociale și luarea în considerare a riscului. Informațiile pe care le oferă această scală pot constitui evenimentele activatoare cu care se confruntă clientul, respectiv cognițiile pe care acesta le are despre sine, cuplu și persoanele din jurul său, de exemplu: *Dacă aș dori, mi-ar fi ușor să îmi în găsesc un nou partener romantic; Prietenii mei mă admiră; Dacă nu aș găsi*

de lucru aș putea să mă bazez pentru o vreme pe venitul persoanei cu care sunt căsătorit/coabitez, fără să simt o scădere semnificativă a calității vieții mele.

Bibliografie

Asoodeh, M. H., Khalili, S., Daneshpour, M., Lavasani, M. G. (2010). Factors of successful marriage: Accounts from self described happy couples. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 2042-2046.

Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Volume II: Separation, Anxiety and Anger. The International PsychoAnalytical Library, 95:1-429. London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.

Braithwaite, S. R., Delevi, R., Finchman, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*, 17, 1-12.

Brennan, K. A., Clark, C. L., Shaver, P. R. (1998). Selfreport measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson și W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.

Butzer, B., Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15, 141-154.

Chatao, Y., Whisman, M. A. (2009). Partner Schemas and Relationship Functioning: A States of Mind Analysis. *Behavior Therapy*, 40, 50-56.

Dattilio, F. M. (2005). The Critical Component of Cognitive Restructuring in Couples Therapy: A Case Study. *Australian and New Zeeland Journal of Family Therapy*, vol. 26 , nr. 2, 73-78.

Donnellan, M. B., Conger, R. D., Bryant, C. M. (2004). The Big Five and enduring marriages. *Journal of Research in Personality*, 38, 481-504.

Dryden, W., & Branch, R. (2008). The fundamentals of rational emotive behaviour therapy: A training handbook. New York, NY: Wiley.

Dryden, W., & Ellis, A. (1997). The practice of rational emotive behaviour therapy. New York, NY: Springer Publishing Company. Ellis, A. (1994). Reason and emotion in psychotherapy: A comprehensive method of treating human disturbances: Revised and updated. Secaucus, NJ: Citadel.

Egeci, I. S., Gencoz, T. (2006). Factors Associated with Relationship Satisfaction: Importance of Communication Skills. *Contemporary family therapy*, 28, 383-391.

Fuller, T. L., Finchman, F. D. (1995). Attachment style in married cou-

ples: Relation to current marital functioning, stability over time, and method of assessment. *Personal Relationships*, 62, 17-34.

Giosan, C. (2006). High-K Strategy Scale: A Measure of the High-K Independent Criterion of Fitness. *Evolutionary Psychology*, 4, 394-405.

Giosan, C. (2007). High-K Strategy: A Major Negative Predictor of Depressive Symptomatology. Paper presented at the Northeast Evolutionary Psychology Society conference, SUNY at New Paltz, April 2007.

Giosan, C. (2009). Is a Succesful High-K Fitness Strategy Associated with Better Mental Health? *Evolutionary Psychology*, 1, 28-39.

Gordon, C. L., Baucom, D. H. (2009). Examining the individual within marriage : Personal strenghts and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 16, 421-435.

Halford, W. K., Keefer, E., Osgarby, S. M. (2002). „How was the Week Been for You Two?" Relationship Satisfaction and Hindsight Memory Biases in Couples Reports of Relationship Events. *Cognitive Therapy and Research*, vol. 26, nr. 6, 759-773.

Hamamci, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, vol. 23, nr. 3, 245-261.

Hazan, C., Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 52, nr. 3, 511-524.

Litzinger, S., Coop Gordon, K. (2005). Exploring Relationships Among Communication, Sexual Satisfaction and Marital Satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 31, 409-424.

Luo, S., Zhang, G., Watson, D., Snider, A. G. (2010). Using cross-sectional data to disentangle the causality between positive partner perceptions and marital satisfaction. *Journal of Research in Personality*, 44, 665-668.

Mason, O., Platts, H., Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78, 549-564.

Meyers, S. A., Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. Personal Relationships, 9, 159-172.

Moller, A. T., Rabe, H. M., Nortje, C. (2001). Dysfunctional Beliefs and Marital Conflict in Distressed and

Non-Distressed Married Individuals. Journal of RationalEmotive and Cognitive-Behavior Therapy, vol. 19, nr. 4, 259270.

Myers, D. G. (2000). The Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*, vol. 55, nr. 1, 56-67.

Rauer, A. J., Volling, B. L. (2005). The Role of Husbands' and Wives' Emotional Expressivity in the Marital Relationship. Sex Roles, vol. 52, nr. 9/10, 577-587.

Ross, C. E (1995). Reconceptualizing Marital Status as a Continuum of Social Attachment. *Journal of Marriage and the Family*, 57, 129-140.

Sacco, W. P., Phares, V. (2001). Partner Appraisal and Marital Satisfaction : The Role of Self-Esteem and Depression. *Journal of Marriage and Family*, 63, 504-513.

Sanford, K., Rowatt, N. C. (2004). When is negative emotion positive for relationships? An investigation of married couples and roommates. *Personal Relationships*, 11, 329-354.

Schaffer, H.R. (2007). Formarea Relațiilor. În H. R. Schaffer (Eds). *Introducere în Psihologia Copilului*, Cluj-Napoca: ASCR, pp. 99-109.

Schmidt, N., Joiner, T., Young, J., Telch, M.(1995). The Schema Questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarhical structure of a measure of early maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*,19, 295-321.

Stackert, R. A., Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429.

Stutzer, A., Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics*, 35, 326-347.

Sumer, N., Cozzarelli, C. (2004). The impact of adult attachment on partner and self-attributions and relationship quality. *Personal Relationships*, 11, 355-371.

Tilden, T., Dattilio, F. M. (2005). Vulnerability schemas of individuals in couples relationships: A cognitive perspective. *Contemporary*

Family Therapy, 27 (2), 139-162.

Ward, P. J., Lundberg, N. R., Zabriski, R. B., Berrett, K. (2009). Measuring Marital Satisfaction. A Comparison of the Revised Dyadic Adjustement Scale and the Satisfaction with Married Life Scale. *Marriage and Family Review,* 45, 412-429.

Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire- Short Form Factor Analysis and Relationship Between Schemas and Symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 519-530.

Whisman, M. A., Delinsky, S. S. (2002). Marital Satisfaction and Information-Processing Measure of PartnerSchemas. *Cognitive Therapy and Research*, vol. 26, nr. 5, 617-627.

Wunderer, E., Schneewind, K. A. (2008). The relationship between marital standards, dyadic coping and marital satisfaction. *European Journal of Social Psychology*, 38, 462-476.

Young, J., Gluhoski, V. (1997). A Schema-Focused Perspective on Satisfaction in Close Relationships. În R. J. Sternberg, M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships* (cap.14). New York: Guilford Press.

Young, J., Klosko, J., Weishaar, M. (2003). Schema Therapy: Conceptual Model. În J. Young, J. Klosko, M. Weishaar (Eds.), *Schema Therapy: A practitioner's guide* (pp. 1-62) . New York: Guilford Press.

Young, J., Brown, G. (2007). *Chestionarul schemelor cognitive Young.* Formele YSQ-S3 și YSQ-L2 (adaptat de Macavei, B., Popa, S.). În D. David (coordonator), Sistem de evaluare clinică. Cluj-Napoca: RTS.

Yousefi, N. , Etemadi, O., Bahrami, F., Ahmadi Zadah, M. (2010). Comparing Early Maladaptive Schemas Among Divorced and Non-divorced Couples as Predictors of Divorce. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, vol. 16, nr. 1, 21-33.

CAPITOLUL 2

Satisfacția în cuplu în relație cu atitudinile disfuncționale, optimismul partenerilor și succesul în reproducere

Gabriela M. Ferdean și Alina S. Rusu

De la coabitare la mariaj

Din perspectivă evoluționistă, oamenii sunt *animale sociale* (Aristotel apud Myers, 2000). Ancorată în prezent, nevoia de apartenență la diverse grupuri, concretizată în legături sociale diverse (familie, prieteni, colegi), poate prezice gradul de sănătate al unui individ, astfel că indivizii care au dezvo ltat relații apropiate, numeroase și stabile, sunt în general mai puțin vulnerabili la boală sau moarte prematură (Cohen, 1988; Nelson, 1988 apud Myers, 2000). Literatura de specialitate indică faptul că indivizii implicați într-o relație apropiată (concubinaj, căsătorie) se adaptează mai bine la o varietate de agenți de stres, existând o corelație strânsă între suportul social și starea de bine (Perlman & Rook, 1987; Myers, 2000). Cu toate acestea, efectul acestui suport social poate fi și negativ (creștere a nivelului de stres, scăderea imunității, creșterea vulnerabilității la boală), în situațiile în care relațiile sociale se destramă din diferite cauze: moartea partenerului, divorț, concedierea de la locul de muncă etc. (Dohrenwend et al., 1982).

Studiile de specialitate au investigat nevoia de apartenență socială și relația acesteia cu starea de bine la persoanele care trăiesc în concubinaj sau sunt deja căsătorite, reliefând importanța coabitării în stabilitatea relației la cele două categorii de persoane (Axinn & Thornton, 1992; DeMarris & Rao, 1992; Brown, 2004). Partenerii care trăiesc în concubinaj au raportat o calitate a relației mai scăzută comparativ cu cei căsătoriți, în condițiile în care, cei aflați în concubinaj se tachinează frecvent și nu au încredere în fidelitatea partenerului (Brown, 2004). Totuși, între persoanele necăsătorite dar cu planuri de căsătorie și cele căsătorite nu a existat acest tip de diferențe, autorii concluzionând că nu căsătoria în sine crește satisfacția relației (Brown, 2004).

Motivele pentru care persoanele intenționează să se căsătorească sunt diverse, de la convingerile că mariajul le va îmbunătății securitatea emoțională și cea economică, până la atingerea fericirii dorite de către fiecare individ. De asemenea, aceste persoane consideră că, odată căsătorite, atât viața sexuală, cât și calitatea relației li se vor îmbunătăți, iar doar un număr mic de coabitanți consideră că viața va avea valențe negative după mariaj (Bumpass et al., 1991; Brown, 2004). Printre posibilii factori care motivează indivizii care coabitează să facă pasul spre căsătorie, se numără: motivația individului, presiunea grupului, cultura familială, normele sociale, o sarcină neplanificată, statutul socio-economic al partenerului, orientarea religioasă, etnia etc. (Manning și Smock, 1995; Brown, 2004).

Studiul derulat de Brown (2004) a demonstrat că mariajul se asociază pozitiv cu calitatea relației. Altfel spus, cuplurile care coabitează și intenționează să se căsătorească în viitor au raportat un nivel ridicat de fericire și stabilitate în relație, mai puține intrigi și soluționare amiabilă a conflictelor, comparativ cu acele cupluri aflate în concubinaj dar care nu intenționează să se căsătorească (Brown, 2004).

Viața în cuplu, căsătoria și calitatea vieții

Căsătoria este asociată în mod frecvent cu sănătatea mentală și fizică a individului. Astfel, există studii care arată că indivizii care se căsătoresc sunt mai puțin predispuși să sufere de o anumită condiție medicală pe termen lung (de exemplu, cancer, boli cardio-vasculare) și se recuperează foarte repede, având șanse mai mari de supraviețuire (Lillard și Waite, 1996; Braithwaite, Delevi și Finchman, 2010).

În general, sunt oferite trei explicații pentru asocierea dintre starea de bine și căsătorie: selecția, suportul social și reglarea comportamentală. *Ipoteza selecției* postulează că oamenii cu o sănătate fizică și mentală bună sunt mai predispuși să se căsătorească și să aibă o durată lungă a căsătoriei (Lee, Secombe și Sheehan, 1991; Braithwaite, Delevi și Finchman, 2010). A doua *ipoteză a suportului social* afirmă că mariajul oferă oamenilor satisfacție emoțională și are rolul de a-i proteja de stresorii cotidieni (Braithwaite, Delevi și Finchman, 2010). *Ipoteza reglării comportamentale* sugerează că partenerii își monitorizează unul altuia comportamentele și astfel descurajează comportamentele de risc

și le încurajează pe cele sănătoase. Studiile axate pe investigarea sănătății mintale la cuplurile căsătorite au demonstrat că persoanele căsătorite sunt mai puțin vulnerabile la depresie (Robins & Reiger, 1991; Myers, 2000). Spre deosebire de persoanele care nu au fost niciodată căsătorite, persoanele căsătorite au fost mult mai fericite și mai mulțumite de viață în general (Myers, 2000). Comparând persoanele din cupluri căsătorite cu persoanele singure, se constată că acestea din urmă prezintă niveluri mai mari de depresie, anxietate, probleme de adaptare și alte forme psihologice de distres (Coombs, 1991; Braithwaite, Delevi și Finchman, 2010).

Satisfacția în cuplu

Satisfacția în cuplu (maritală) se referă la modul cum individul își evaluează în general relația de cuplu (Hinde, 1997; Fatehizadeh & Ahmadi, 2006; Asoodeh et al., 2010). Cea mai vehiculată definiție a satisfacției în cuplu este că aceasta reprezintă o stare emoțională individuală de a fi mulțumit de interacțiunile, experiențele, expectanțele din cadrul vieții maritale, unde starea emoțională de satisfacție maritală se centrează pe interacțiunile dintre persoană și partener (Ward, Lundberg, Zabriskie & Bernet, 2009).

Numeroase studii au investigat componentele satisfacției în cuplu prin cercetarea caracteristicilor căsniciilor fericite și de lungă durată. Astfel, s-au identificat cele mai importante caracteristici relevante pentru succesul unei căsătorii de lungă durată și fericite: 1) păstrarea angajamentului pe toată durata vieții, 2) loialitatea, 3) valorile morale solide, 4) respectul, 5) fi-

delitatea în cuplu, 6) dorința de a fi un părinte bun, 7) credința în Dumnezeu și angajament spiritual, 8) dorința de a ierta și de a fi iertat (Fenell, 1993).

Comunicarea între parteneri și satisfacția în cuplu

Indivizii care raportează nivel crescut de nefericire în cuplu au adesea deficite la nivel de abilități sociale, care pot inhiba comunica eficientă între parteneri, în detrimentul satisfacției în cuplu. Partenerii care nu au abilitatea de a-și regla expresivitatea emoțională și nu comunică eficient tind să adopte comportamente defensive sau să se retragă dintr-o situație conflictuală, iar în timp, adoptarea acestor comportamente poate duce la dizolvarea relației (Christensen & Shenk, 1991; Litzinger et al., 2005).

Deși numeroase studii investighează rolul pe care comunicarea îl joacă în satisfacția maritală, puțină atenție s-a acordat explorării comunicării în cuplu în combinație cu alți factori ai funcționării cuplului, cum ar fi satisfacția sexuală. Întrucât atât comunicarea în cuplu cât și *satisfacția sexuală* contribuie la satisfacția în cuplu, este necesară investigarea acestei relații (Litzinger et al., 2005). Litzinger et al. (2005) formulează ipoteza că în cazul în care cuplurile întâmpină dificultăți în comunicare, satisfacția sexuală ar putea compensa impactul dificultăților de comunicare asupra satisfacției maritale. Eșantionul a cuprins 387 de cupluri, iar rezultatele au evidențiat că satisfacția sexuală compensează într-adevăr efectul negativ a comunicării deficitare asupra satisfacției în cuplu. Astfel,

peroanele care întâmpină dificultăți în comunicare, dar sunt satisfăcute sexual în interiorul cuplului, vor raporta o satisfacție maritală crescută.

Comunicarea interpersonală presupune exprimarea propriilor gânduri și emoții, iar studiile au dovedit că indivizii diferă în ceea ce privește exprimarea emoțiilor (Halberstadt et al., 1995; Rauer și Volling, 2005). *Expresivitatea emoțională* este definită ca totalitatea abilităților specifice unui individ de a manifesta expresii verbale / non-verbale, ce sunt relaționate cu emoția (Halberstadt et al., 1995; Rauer și Volling, 2005). Studiile au arătat că nivelul crescut de expresivitate emoțională al partenerilor este asociat cu o satisfacție maritală ridicată (Carstensen et al., 1995; Fincham et al., 1999; Rauer și Volling, 2005). Expresivitatea emoțională și efectul acesteia asupra satisfacției maritale au fost investigate în diverse studii, demonstrând că partenerii satisfăcuți adoptă o atitudine mai pozitivă în interacțiunea cu partenerul și exprimă mai mult angajament, umor, aprobare, empatie, comparativ cu partenerii nesatisfăcuți (Feeny et al., 1998; Rauer și Volling, 2005).

Studiile care au luat în considerare diferențele de gen (între femei și bărbați), au evidențiat că femeile sunt mai expresive decât bărbații în ceea ce privește exprimarea emoțiilor, cum ar fi fericirea, tristețea și furia (Searle și Meara, 1999; Rauer și Volling, 2005) și că acestea exprimă în general mai multe emoții pozitive și negative comparativ cu bărbații (Carstensen et al., 1995; Rauer și Volling, 2005). De asemenea,

studiul lui Rauer și Vollig (2005) evidențiază că partenerii fericiți sunt cei care împărtășesc niveluri ridicate de similaritate emoțională, iar nefericirea partenerului conduce la apariția sentimentelor de frustrare la celălalt partener. Relațiile intime stimulează trăirea și exprimarea emoțiilor, iar dintre toate domeniile de viață, familia și mariajul reprezintă cele mai solicitante situații/contexte de experimentare a emoțiilor (percepție, exprimare, control).

Procesele emoționale cum ar fi inteligența emoțională, competența emoțională și reglarea emoțională au fost studiate în interiorul relațiilor interpersonale (Mirgain & Cordova, 2007). Rezultatele acestor studii indică faptul că abilitățile emoționale adecvate sunt esențiale pentru funcționarea sănătoasă a relației de cuplu, datorită caracterului solicitant al *intimității* dintre parteneri. Intimitatea reprezintă un proces care implică participarea unuia dintre parteneri în adoptarea unui comportament vulnerabil interpersonal și un alt partener care răspunde suportiv la exprimarea vulnerabilității (Cordova și Scott, 2001; Mirgain & Cordova, 2007). Întrucât intimitatea presupune creșterea nivelelor de vulnerabilitate personală, partenerii intimi devin sensibili la acțiunile cu potențial de rănire din partea celuilalt partener. Astfel cu cât intimitatea dintre două persoane este mai mare, cu atât mai ușor și mai frecvent se pot răni fie intenționat sau accidental, făcând relația intimă solicitantă din punct de vedere emoțional (Mirgain & Cordova, 2007). Dacă unul dintre parteneri are un deficit în abilită-

țile emoționale, durerea interpersonală este percepută ca revanșă, retragere, defensivitate, ostilitate sau evitare, diminuând astfel intimitatea și funcționalitatea relației. Pe de altă parte, dacă partenerul deține un set de abilități emoționale adecvate, atunci durerea interpersonală este percepută ca autodezvăluire, comunicare emoțională, un mod de apropiere pozitivă, iertare, ducând la menținerea intimității și a sănătății relației (Mirgain & Cordova, 2007). De asemenea, s-a demonstrat că indivizii care dețin abilități emoționale optime își rănesc foarte rar partenerii, ceea ce facilitează dezvoltarea și menținerea unei relații intime echilibrate.

Factori cognitivi asociați cu satisfacția în cuplu – rolul atribuirilor

Studii din literatura de specialitate au demonstrat impactul cogniților (gândurilor, credințelor) asupra satisfacției în cuplu, investigând relația dintre satisfacția maritală și factori cognitivi, cum ar fi *stilul de atribuire al soților* (Bradbury și Fincham, 1990 apud Fincham și Bradbury, 1993; Fincham și colab., 2011), *convingeri disfuncționale / iraționale ale relației* (Hamamci, 2005; Sarvestani, 2011) și *distorsiuni în reactualizarea evenimentelor relației* (Halford și colab., 2002; Whisman și Delinsky, 2002). Rolul atribuirilor asupra satisfacției în cuplu a fost demonstrat în studii care atestă faptul că distresul emoțional depinde de stilul atribuțional cauzal pe care unul dintre parteneri îl realizează în cuplu. De cele mai multe, ori conflictul conjugal apare când unul dintre soți atribuie com-

portamentului negativ al celuilalt unor trăsături globale, unor intenții negative, a motivației egoiste cât și a lipsei de afecțiune, comparativ cu stilul de atribuire non-global și instabil pentru comportamentele pozitive (Finchaman și colab. 1990; Tilden și Dattilio, 2005).

Fincham și colab. (2011) au derulat un studiu longitudinal cu scopul examinării relației dintre atribuirile soților, comportamentele acestora și calitatea relației de cuplu în primii patru ani de căsnicie. Altfel spus, s-a urmărit în ce măsură atribuirile sunt relaționate cu calitatea mariajului în timp și dacă această relație este mediată de comportamentul partenerilor. Studiul pornește de la ideea că acest comportament marital mediază relația dintre atribuiri și calitatea mariajului. Explicația ar fi că atribuirile soților sunt manifestate prin comportament, care ulterior este perceput de partener și influențează comportamentul acestuia. Studiul definește această ipoteză pe baza *modelului diadic*: soțul și soția își vor influența unul altuia comportamentul (influența mutuală), iar acest comportament va influența nu doar calitatea mariajului per global, dar și calitatea mariajului percepută de fiecare dintre ei. Cercetarea s-a realizat pe 280 de cupluri (din anul 1995 până în anul 2005), în trei momente diferite pe durata primilor patru ani de căsnicie. Datele indică faptul că modul în care partenerii gândesc în primii ani de căsnicie unul despre celălalt prezice maniera în care se vor comporta unul față de celălalt. S-a evidențiat că probabilitatea ca soția să manifeste un comportament ostil

față de soț crește cu atât mai mult când soțul se comportă ostil cu soția; pe de altă parte, dacă soțul manifestă un comportament blând față de soție, reacția comportamentală a ei este asemănătoare cu comportamentul soțului (Fincham și Bradbury, 2011). Studiul oferă suport teoretic clinicienilor pentru realizarea unei evaluări complexe care să includă acele procese intra- și inter-parteneri care corelează cu satisfacția în cuplu, dar și pentru derularea unor noi intervenții și tratamente specifice pentru tratarea insatisfacției în cuplu (Fincham și Bradbury, 2011).

Convingerile disfuncționale ale relației

Terapia rațional emotivă și comportamentală postulează că setul de convingeri iraționale pe care partenerii îl posedă este una dintre cauzele de bază ale unui mariaj nesatisfăcător (Ellis, 1986; Hamamci, 2005). Relațiile conjugale pot deveni stresante și solicitante datorită convingerilor iraționale, rigide, exagerate, ilogice și absolutiste (DiGiuseppe și Zee, 1986 apud Hamamci, 2005), care pot produce frustrare și perpetuează interacțiunile negative. Mai mult decât atât, relațiile maritale care prezintă un nivel ridicat de distres se bazează pe așteptări nerealiste pe care partenerii le au despre sine, despre celălalt și despre relație.

Convingerile disfuncționale ale relației identificate de Ellis și colab. (1989) sunt: a) cerințe absolutiste – *trebuie cu necesitate* - referitor la comportamentul partenerului și la căsătorie (de exemplu „Partenerul trebuie întotdeauna să fie de acord

cu mine"); b) *evaluarea globală* – partenerul condiționează valoarea sa ca persoană sentimentului de iubire împărtășită de partener (de exemplu „Dacă partenerul nu mă iubește, sunt o persoană care nu merită iubită, o persoană fără valoare"); c) *intoleranța la frustrare* – partenerii susțin că nu pot tolera problemele pe care le întâmpină pe durata relației (de exemplu „Nu suport când partenerul nu mă ascultă; Nu suport când partenerul ridică tonul"); d) *catastrofarea* – exagerarea situației conflictuale între parteneri, la nivel de catastrofă (de exemplu „Dacă ne certăm, acest lucru este oribil, cel mai groaznic lucru posibil"); e) *blamarea (sau evaluarea globală a celuilalt)* – considerând sentimentele partenerului ca pe o oglindă a iubirii celuilalt și a valorii sale ca om (de exemplu „Dacă partenerul nu simte întotdeauna iubire față de mine, atunci este o persoană rea și insensibilă"). Datorită acestor convingeri iraționale, atmosfera dintre parteneri poate deveni tensionată, crescând probabilitatea apariției conflictelor conjugale. Conflictele apar cu o probabilitate crescută atunci când unul dintre soți deține un set de așteptări, convingeri iraționale suficient de rigide și exagerate încât să intre în conflict cu realitatea relației de zi cu zi.

Conform teoriilor cognitive ale comportamentelor dezadaptative, Baucom și colab. (1989) descriu cinci categorii ale cogniților care joacă un rol important în satisfacția în cuplu: 1) atenția selectivă – partenerul observă aspecte particulare ale evenimentelor din relația lui și omite altele; b) atribuiri,

inferențe (explicațiile pentru evenimente la care ia parte); c) așteptările (predicțiile despre faptul că un eveniment particular se va întâmpla în relație); d) presupunerile (convingerile pe care persoana le are despre caracteristicile relației intime); e) standardele (convingerile fiecărui partener despre caracteristicile pe care crede că un partener și / sau relația ar trebui să le aibă, de exemplu: Partenerii trebuie să-și împărtășească toate gândurile și emoțiile unul cu altul (Baucom, 1989 apud Hamamci, 2005).

Printre studiile care au investigat relația dintre gândurile disfuncționale ale partenerilor cu privire la propria relație și conflictul marital, se numără și cel derulat de Hamamci (2005). Rezultatele studiului prezintă corelații ridicate între convingerilor disfuncționale și conflictul marital, unde conflictul marital se definește ca un proces de interacțiune în care unul dintre parteneri simte disconfort despre anumite aspecte ale relației și încearcă să-l rezolve (Montgomery, 1989; Hamamci, 2005). De asemenea, studiul evidențiază și impactul convingerilor disfuncționale asupra frecvențelor conflictelor conjugale cât și nivelul crescut de tensiune. Hamamci (2005) a continuat investigarea relației dintre convingerile disfuncționale și satisfacția maritală în condițiile în care partenerii sunt capabili sa-și ajusteze relația, demonstrând că relațiile conjugale puternic ajustate sunt mai stabile în timp și sunt de lungă durată, comparativ cu relațiile conjugale slab ajustate, ce tind spre divorț. *Ajustarea* este definită ca o integrare a cuplu-

lui într-un tot unitar, unde cei doi parteneri interacționează și se completează unul pe celălalt, în vederea obținerii satisfacției conjugale și a îndeplinirii obiectivelor comune (Sarvestani, 2011). Acele cupluri care dețin abilități scăzute în ajustarea relației conjugale posedă și un nivel mai crescut de convingeri iraționale (Hamamci, 2005). Astfel, cu cât nivelul și caracterul rigid al convingerilor este mai ridicat la parteneri, cu atât ei vor experiența distres și vor avea parte de neînțelegeri în cuplu. Noutatea adusă de acest studiu este efectul nivelului educațional asupra convingerilor disfuncționale ale relației, constatând că educația contribuie la definirea abilităților de rezolvare de probleme și la menținerea unei perspective raționale asupra vieții cu impact pozitiv asupra satisfacției în cuplu (Hamamci, 2005).

Vârsta partenerilor de cuplu s-a dovedit a influența satisfacția în cuplu, în condițiile în care convingerile iraționale nu au mai avut nici un impact semnificativ asupra satisfacției maritale (Sarvestani din 2011). Studiul a evidențiat că persoanele mai tinere au raportat un nivel mai crescut de satisfacție în cuplu, iar explicația ar putea fi oferită de așteptările realiste asupra relației, a optimismului crescut și a speranței în viitor (Sarvestani din 2011). Recent, studiile s-au focalizat pe modul în care partenerii procesează informația, cu scopul măsurării proceselor cognitive implicate într-o relație romantică.

Procesarea informației se referă la modul în care oamenii primesc informația din mediu, cum operează asupra ei și cum

anume integrează o altă informație în memorie și o folosesc ca și bază în deciderea adoptării unui comportament (Whisman și Delinsky, 2002). Atenția celor mai multe studii s-a centrat pe conținutul cognitiv și mai puțin pe procesele referitoare la modul cum soții encodează informația despre partener și despre relație, cum își organizează și își reprezintă informația și cum anume influențează comportamentul (Fincham și Osborne, 1995; Whisman și Delinsky, 2002). S-a evidențiat că indivizii din acele cupluri care au o satisfacție maritală scăzută sunt mai predispuși să selecteze și să-și amintească comportamentele negative ale partenerului și să ignore sau să uite comportamentele pozitive ale acestuia (Greef și Bruyne, 2002). Astfel, studiul demonstrează că un nivel scăzut de satisfacție maritală este asociat cu distorsionarea negativă a informațiilor în reactualizarea evenimentelor relației (Whisman și Delinsky, 2002).

Atitudinile maritale

Atitudinile maritale sunt implicate într-o schemă cognitivă complex structurată, ce conține gânduri și emoții despre relația de cuplu, dobândite prin experiență (Fletcher și Thomas, 1996; Riggio și Weiser, 2008). Premisa de bază a cogniției sociale și a teoriilor schemelor relațiilor susține că indivizii construiesc reprezentări mentale ale evenimentelor critice, incluzând aici și pe cele din contextul relațiilor personale, în care aceștia se bazează pe percepție, interpretare și comportament (Fishe și Taylor, 1991; Fletcher și Thomas, 1996 ; Riggio și Weiser, 2008).

Atitudinile puternice stabile și care prezic comportamentele unui individ (Eagly și Chaiken, 1998 apud Riggio și Weiser, 2008) sunt numite conexiuni interatitudinale, mai specific *atitudini încorporate* (engl. *embedded attitudes*). Un nivel ridicat al atitudinilor încorporate față de mariaj influențează comportamentul prin prisma relațiilor personale. Astfel, partenerii cu un nivel crescut al atitudinilor încorporate despre mariaj se străduiesc să evite disoluția mariajului și să mențină un nivel optim a calității mariajului, în timp ce un nivel scăzut al atitudinilor încorporate față de mariaj influențează convingerile despre angajamentul relației și se asociază cu un nivel scăzut al satisfacției (Etcheverry și Lee, 2005 apud Riggio și Weiser, 2008).

Riggio și Wiser (2008) au investigat relația dintre atitudinile încorporate, mariaj și așteptări generale cu privire la succesul relației de cuplu. Un nivel mai ridicat al atitudinilor negative despre căsătorie corelează cu o satisfacție scăzută a intimității cuplului și a sexualității, cu mai puține dorințe de angajament, cu un nivel scăzut al motivației de menținere a relației conjugale și cu o dorință crescută de alterare a relației până la declanșarea conflictelor. Atitudinile partenerilor de cuplu s-au dovedit a influența satisfacția mariajului, iar nivelul de similaritate al atitudinilor crește în timpul relației conjugale (Berscheid și Reis, 1998; Byrne, 1971; Kalmijn, 2005). Cu cât parteneri au atitudini mai similare, cu atât crește motivația pentru comunicare inter-relațională, ceea ce conduce la creșterea satisfacției în cuplu, precum și a calității vieții partenerilor.

Atitudinile disfuncționale și satisfacția în cuplu

Modelul cognitiv al depresiei postulează că persoanele cu depresie dețin o structură cognitivă stabilă caracterizată de interpretările distorsionate ale evenimentelor de viață, de reguli și valori, cât și de o perspectivă globală negativă asupra sinelui, vieții și a viitorului (Beck, 1979 apud Tilden și Dattilio, 2005; Wong et al., 2011). Aceste structuri cognitive disfuncționale latente sunt stabile și reprezintă factorii cognitivi ce vulnerabilizează dezvoltarea depresiei când stresorii din mediu interacționează cu evenimentele negative de viață (Beck, 1979; Wong et al., 2011). Așadar, schemele negative formate din presupuneri rigide și disfuncționale, reguli și valori, determină o perspectivă distorsionată a lumii, care conduce la formarea unor expectanțe nerealiste asupra sinelui și altora (Clark și Beck, 2010; Wong et al., 2011). Din aceste scheme cognitive negative derivă și *atitudinile disfuncționale*, care reflectă perspectivele de durată ale individului, regulile și manifestările sale comportamentale (Beck, 1987). Aceste atitudini sunt formate din convingeri disfuncționale despre sine și lume, și adesea reprezintă standardele perfecționiste ale auto-evaluării dezvoltate în timpul experiențelor de viață timpurii (Vazquez și Ring, 1993).

Efectele convingerilor negative și ale atitudinilor disfuncționale asupra satisfacției în cuplu au fost studiate în strânsă legătură cu simptomatologia depresivă. Montgomery și John (2009) și-au propus să investigheze dacă statutul mari-

tal este asociat cu simptomele depresive la partenerii căsătoriți și cei necăsătoriți, în funcție de variabila gen (femei și bărbați). Rezultatul arată că statutul marital este asociat cu simptomatologia depresivă la bărbați, dar nu și la femei. Mai specific, bărbații căsătoriți au prezentat nivele scăzute ale simptomatologiei depresive, spre deosebire de bărbații implicați doar într-o relație neoficială, iar femeile căsătorite nu au fost diferite față de femeile necăsătorite. Totuși, atât bărbații cât și femeile care nu erau satisfăcuți cu partenerii lor, au prezentat nivele mai mari ale simptomatologiei depresive decât indivizii satisfăcuți cu partenerii lor (Montgomery și John, 2009).

Optimismul și satisfacția în cuplu

Optimismul este definit ca așteptările individului despre viitor, în funcție de scopuri (Snyder și Lopez, 2009). Meta-analiza realizată de Rasmussen și colab., (2009) a investigat relația dintre optimism și sănătatea fizică, concluzionând că optimismul reprezintă un predictor puternic al sănătății fizice în cazul unor boli de inimă, cancer, afecțiuni respiratorii etc. Studiul asocierii dintre optimism și satisfacția în cuplu indică importanța acestuia în menținerea relației, existând diferențe între femei și bărbați în ceea ce privește această asociere. În contextul studierii acestei asocieri, Lin și Raghubir (2005) au investigat conceptul de *optimism nerealist*, operaționalizat prin convingerea puternică a indivizilor că este mult mai probabil ca lucrurile bune să li se întâmple lor, iar lucrurile rele sunt mult mai probabil să li se întâmple celorlalți (Perloff și Fetzer,

1986; Lin și Raghubir, 2005). Studiul a pornit de la presupunerea că bărbații vor raporta un nivel mai crescut al optimismului nerealist comparativ cu femeile. Rezultatele au evidențiat că bărbații se așteaptă ca lucrurile pozitive, cum ar fi un mariaj fericit, să li se întâmple lor, iar lucrurile negative, spre exemplu un divorț, să li se întâmple celorlalți, comparativ cu femeile care sunt mai realiste în estimarea probabilității mariajului fericit (Lin și Raghubir, 2005). Acest studiu întărește rezultatele anterioare conform cărora bărbații și femeile dețin așteptări diferite în ce privește mariajul și au definiții diferite ale expresiei *căsătorie fericită* (Fowers,1991; Lin și Raghubir, 2005).

Karney și McNulty (2004) au investigat efectele așteptărilor față de mariaj asupra satisfacției în cuplu în primii patru ani de mariaj și dacă aceste efecte sunt moderate de interacțiunile și atribuirile dintre soți. Studiul a pornit de la presupunerea că așteptările pozitive despre căsătorie vor stabiliza satisfacția în cuplu în timp prin intermediul abilităților partenerilor de a-și ajusta comportamentele la aceste așteptări, însă cu cât așteptările sunt mai puțin pozitive, cu atât și declinul satisfacției maritale va fi mai resimțit (Karney și McNulty, 2004). Astfel, când atât atribuirile cât și așteptările sunt pozitive, satisfacția maritală este mai stabilă, spre deosebire de situația în care așteptările sunt negative, când se poate instala declinul satisfacției în cuplu. De asemenea, s-a constatat faptul că atunci când contextul relației este mai pozitiv, așteptările pozitive tind să

fie mai flexibile, acestea devenind mai rigide când contextul relației este negativ (Karney și McNulty, 2004). Astfel, cu cât climatul conjugal este mai pozitiv, cu atât partenerul prezintă un nivel mai ridicat al optimismului și își va percepe celălalt partener ca fiind mai pozitiv, ceea ce în final va duce la creșterea nivelului satisfacției în cuplu (Gordon și Baucom, 2009).

Identificarea punctelor tari ale partenerilor, de la optimism, strategiile de coping utilizate, la atribuirile în relația de cuplu au evidențiat impactul pozitiv pe care aceste variabile le au asupra satisfacției în cuplu (Lin și Raghubir, 2003, Gordon și Baucom, 2009; Karney și McNulty, 2004). Cu toate acestea, puține studii s-au focalizat asupra investigării punctelor slabe ale partenerilor, efectele negative asupra calității mariajului și cu precădere asupra succesului reproductiv al partenerilor (capacitatea acestora de a-și transmite mai departe genele). S-a evidențiat că un nivel mai scăzut al optimismului dublat de un nivel ridicat al pesimismului vulnerabilizează partenerul la dezvoltarea simptomatologiei depresive (Zenger și colab., 2010; Giosan, 2009), a unor condiții mentale, cum ar fi schizofrenia (Avila și colab., 2001 apud Giosan 2006), tulburarea de stres posttraumatic și tulburările de somn, (Giosan, 2006), toate acestea putând influența negativ calitatea relației maritale.

Valoarea reproductivă individuală și strategii de reproducere

Așa cum s-a menționat și în capitolul anterior, fitnessul (capacitatea unui individ de a-și transmite mai departe genele) reprezintă un concept fundamental în biologia evoluționistă. Strategiile prin care un organism își asigură un fitness optim sunt variate. Conform *Teoriei Istoriei Vieții* (engl. *Life History Theory*) resursele valabile în orice mediu particular sunt finite (Bogaert & Rushton, 1989; Giosan, 2006), astfel că un individ este capabil să aloce resurse pentru efortul somatic, respectiv pentru creșterea copilului, sau pentru efortul reproductiv, însemnând ca acesta să își caute perechea sau să investească în copii. Extremele acestor dimensiuni fundamentale ale reproducerii se regăsesc în *teoria r / K*, unde *strategia k* de selecție implică producerea unui număr mai mic de copii cu șanse ridicate de supraviețuire, iar strategia r de selecție presupune producerea unui număr mare de copii, dintre care doar o câțiva vor avea șanse de supraviețuire (Bogaert & Rushton, 1989; Figueredo et al., 2006 apud Giosan, 2006). Strategia de *tip high k* (extremă a strategiei de *tip k*) la specia umană poate fi realizată prin patru componente de derivate din teoria istoriei de viață: sănătate și atractivitate, mobilitate ascendentă, capitalul social și suportul social și estimarea nivelului de risc (Giosan, 2006).

Scala strategiei *high k* (High K Strategy Scale; HKSS) dezvoltată de Cezar Giosan în anul 2006, este formată din 26 de itemi fiecare având 5 variante de răspuns, pe o scală Likert

de la 1 (dezacord puternic) la 5 (acord puternic). HKSS măsoară strategia *high-k* și se centrează pe patru factori: 1) *sănătate și atractivitate* – dimensiunea se referă la efortul somatic, care se va consolida printr-o sănătate mai bună și o prelungire a vieții; 2) *mobilitate ascendentă* - statutul socioeconomic este un factor important ce contribuie la succesul reproductiv în manieră indirectă, prin intermediul resurselor disponibile ce sunt investite în copii, la sănătatea părinților și / sau a copiilor; 3) *capitatul social și suportul social* - se referă la aportul important pe care rudele, prietenii (rețeaua socială a unui individ) pot să îl aducă la nivelul creșterii calității vieții unui individ; 4) *estimarea nivelului de risc* – indivizii cu strategie de tip *high k* iau în considerare riscurile de mediu cu mare atenție (Figueredo et al., 2006 apud Giosan, 2006), astfel că ei sunt conștienți de faptul că a lucra într-un mediu nesigur poate avea consecințe devastatoare asupra fitness-ului, scăzând imunitatea lor și implicit sănătatea copiilor (Giosan, 2006).

Strategia *high k* este asociată cu un efort somatic mai crescut spre deosebire de efortul reproductiv, rezultând că indivizii care obțin scoruri mai înalte la indicatorii care alcătuiesc scala HKSS sunt aceia care dețin o sănătate mentală și fizică mai bună. Pe de altă parte, un scor mai scăzut indică o creștere a psihopatologiei și o potențială creștere a incidenței tulburărilor mentale, întrucât acești indivizi nu au alocat suficient efort somatic pentru a preveni aceste probleme.

Pe baza literaturii de specialitate menționate anterior și

în acord cu tendințele actuale din psihologia evoluționistă, ne propunem să investigăm factorii predictivi ai satisfacției în cuplu (atitudinile disfuncționale, optimismul) în relație cu valoarea reproductivă a indivizilor aflați în relație de cuplu. **Obiectivele specifice** ale investigației sunt următoarele: (1) testarea caracterului de predictor al atitudinilor disfuncționale pentru satisfacția în cuplu; (2) investigarea relației dintre atitudinile disfuncționale și valoarea reproductivă individuală a persoanele implicate în relația de cuplu; (3) investigarea relației dintre optimism și atitudinile disfuncționale la persoanele implicate într-o relație de cuplu; (4) investigarea optimismului ca și potențial predictor pentru satisfacția în cuplu.

Conform obiectivelor formulate mai sus, se vor testa următoarele **ipoteze**: (1) un nivel ridicat al atitudinilor disfuncționale va prezice o satisfacție scăzută în cuplu (un nivel scăzut al atitudinilor disfuncționale va prezice satisfacție crescută în cuplu); (2) nivelul atitudinilor disfuncționale va corela negativ cu valoarea reproductivă individuală (un nivel ridicat al atitudinilor disfuncționale se va asocia cu o valoare reproductivă individuală scăzută); (3) nivelul optimismului va corela negativ cu atitudinile disfuncționale (un nivel ridicat al optimismului se va asocia cu un nivel scăzut al atitudinilor disfuncționale); (4) un nivel ridicat al optimismului va prezice o satisfacție ridicată a relației (un nivel scăzut al optimismului va prezice o satisfacție scăzută în cuplu).

Metode

Participanți

Cercetarea a fost realizată pe un eșantion de 91 de subiecți, cu vârsta cuprinsă între 20-53 de ani (m=28,25 și SD=7,78), 67% fiind de sex feminin și 33% de sex masculin. Din totalul participanților (toți fiind aflați într-o relație de cuplu), 67% au fost necăsătoriți (în concubinaj), iar 33% au fost căsătoriți. Durata relației persoanelor analizate în acest studiu fost cuprinsă între 10 luni – 26 ani. Dintre participanți, 78% nu aveau copii, 12,1% aveau un copil și 9,9% aveau doi copii.

Instrumente

Scala pentru Măsurarea Atitudinilor Disfuncționale, forma A (DAS-A; Disfunctional Attitudes Scale, version A; Beck și Weissman, 1978).

Chestionarul cuprinde 40 de itemi, formulați ca afirmații ce cuprind o serie de atitudini și convingeri, care stau, în general, la baza gândirii idiosincratice implicate în psihopatologie, cu predilecție spre depresie. Chestionarul presupune ca participanții să decidă pe o scală Likert de 7 puncte, în ce măsură fiecare item reflectă modul în care aceștia gândesc (1=sunt cu totul de acord, 7 sunt în dezacord total). Altfel spus, scala indică măsura în care cognițiile descriptive și inferențiale generale (schemele cognitive) sunt considerate ca fiind proprii subiectului. Scorul total la DAS se obține prin însumarea scorurilor la toți cei 40 de itemi ai scalei, după ce anterior s-a

realizat și cotarea inversă a itemilor reprezentativi. Cu cât scorul este mai mare, cu atât nivelul convingerilor disfuncționale generale este mai mare. Ca scor total, scala are o consistență internă foarte bună cu un Alpha Cronbach de la 0.84 la 0.92.

Scala pentru Măsurarea Satisfacției Maritale (DAS; Dyadic Adjustement Scale; Spanier, 1976).

Instrumentul cuprinde 32 de itemi și a fost construit pentru a evalua calitatea relației așa cum este ea percepută în cuplu. Acest instrument măsoară 4 aspecte ale relației: satisfacția diadică (DS), coeziunea diadică (DC), consensul diadic (Dcon) și expresivitatea emoțională (AE). Subiecții trebuie să răspundă la fiecare întrebare utilizând mai multe scale Likert, fiecare dintre acestea fiind notată în dreptul întrebării la care trebuia aplicată. Scorul total se obține prin însumarea scorurilor obținute la fiecare item în parte, scorurile mici indicând o satisfacție maritală scăzută, iar cele mari o satisfacție maritală crescută. Ca scor total, scala are o consistență internă foarte bună (alfa Cronbach de 0.96).

Scala pentru Măsurarea Strategiei de Reproducere K (HKSS; High K Strategy Scale, Giosan, 2006).

Scala este alcătuită din 26 de itemi care măsoară strategia de reproducere high k. Aceasta se centrează pe: sănătate și atractivitate, mobilitate ascendentă, capitalul social și suportul social, luarea în considerare a riscurilor. Subiecții vor evalua pe o scală Likert de la 1 la 5 (1=dezacord puternic, 5=acord puternic) în ce măsură sunt de acord / dezacord cu fiecare afir-

mație. Scorul total se obține prin însumarea răspunsurilor de la fiecare item, un scor mare indicând adoptarea de către subiect a strategiei reproductive K. Consistența internă a scalei este una ridicată, cu un alfa Cronbach de 0.92.

Scala pentru Măsurarea Optimismului (LOT; Life Oriented Test, Scheier și Carver, 1985).

Chestionarul este alcătuit din 12 itemi, dintre care jumătate dintre ei sunt formulați într-o manieră optimistă, iar cealaltă jumătate într-o manieră pesimistă. Instrumentul măsoară așteptările generale pentru rezultatele pozitive și negative. Participanții trebuie să evalueze pe o scală Likert de la 1 la 5 (1 = dezacord puternic, 5 = acord puternic) gradul de acord / dezacord cu anumite afirmații. Scorul total se obține prin însumarea răspunsurilor la fiecare item, un scor mare indică un optimism ridicat, iar un scor mic indică un optimism scăzut. Consistența internă a scalei este bună (alfa Cronbach de 0.82).

Procedura

Participanții au primit un e-mail în care au fost anunțați despre derularea unui studiu pe tema satisfacției în cuplu. Mesajul a cuprins condițiile de participare la studiu (să fie minim 6 luni într-o relație sau să fie căsătoriți), precum și link-ul pe care subiecții trebuiau să-l acceseze pentru a fi direcționați către chestionare. Participarea la studiu a presupus completarea în format electronic a 4 chestionare: DAS, DAS-A, HKSS, LOT. Înainte de administrarea chestionarelor, subiecții au completat în format electronic o fișă cu datele demografice

(inițiale nume / prenume, sex, vârstă, stare, civilă, durata relației / căsătoriei, numărul de copii).

Rezultate

Ipoteza 1. Un nivel ridicat al atitudinilor disfuncționale va prezice o satisfacție scăzută în cuplu (un nivel scăzut al atitudinilor disfuncționale va prezice o satisfacție crescută în cuplu).

Atitudinile disfuncționale s-au relaționat semnificativ cu satisfacția în cuplu ($t = -4{,}26$, $p<0.05$), iar 16.9 % din satisfacția în cuplu a participanților a fost prezisă de nivelul atitudinilor disfuncționale. O creștere a nivelului atitudinilor disfuncționale (variabila predictor) conduce la o scădere a satisfacției în cuplu (variabila criteriu). Altfel spus, un nivel ridicat al atitudinilor disfuncționale prezice o satisfacție scăzută în cuplu.

Ipoteza 2. Nivelul atitudinilor disfuncționale va corela negativ cu valoarea reproductivă individuală / strategia de reproducere specifică (un nivel ridicat al atitudinilor disfuncționale se va asocia cu o valoare reproductivă individuală scăzută).

Conform datelor acestui studiu, indivizii cu un nivel ridicat de atitudini disfuncționale (scorul total) vor manifesta o valoare reproductivă individuală scăzută ($r = -0.38$, $p < 0.05$).

Ipoteza 3. Optimismul reprezintă un predictor pentru satisfacția în cuplu.

Optimismul reprezintă un predictor pentru satisfacția

în cuplu (t = 3,15, p<0,05). Rezultatul regresiei liniare arată F(1,89) = 9,943, p<0.05), R^2 = 0,1, însemnând că 10% din satisfacția în cuplu a fost prezisă de optimism.

Ipoteza 4. Nivelul optimismului va corela negativ cu atitudinile disfuncționale (un nivel ridicat al optimismului se va asocia cu un nivel al atitudinilor disfuncționale scăzut).

Indivizii cu un nivel ridicat al optimismului (scor total) au avut un nivel scăzut al atitudinilor disfuncționale (r= -0,54, p<0,01). Altfel spus, indivizii care își formează expectanțe realiste și optimiste despre realitatea înconjurătoare, au un nivel mai scăzut al atitudinilor disfuncționale și irațională, primând modul de gândire pozitiv despre sine, ceilalți și despre lumea înconjurătoare.

Concluzii și discuții

Prima ipoteză a acestui studiu a testat caracterul de predictor al atitudinilor disfuncționale asupra satisfacției în cuplu, arătând că un nivel ridicat al atitudinilor disfuncționale a prezis o satisfacție scăzută în cuplu. Atitudinile disfuncționale reflectă perspectivele de durată ale individului, regulile și manifestările sale comportamentale (Beck, 1987 apud Vazquez și Ring, 1993). Aceste atitudini sunt formate din convingeri disfuncționale despre sine și lume și adesea reprezintă standardele perfecționiste ale auto-evaluării dezvoltate în timpul experiențelor de viață timpurii (Vazquez și Ring, 1993).

Dacă studiile de specialitate s-au focalizat până în prezent

pe utilizarea atitudinilor disfuncționale ca și predictor pentru calitatea mariajului, sau pentru verificarea simptomatologiei depresive deja instalate, studiul de față propune investigarea relației dintre atitudinile disfuncționale și valoarea reproductivă individuală la adulții aflați într-o relație de cuplu. Așa cum reiese din studiu, indivizii ce prezintă un nivel ridicat de atitudini disfuncționale manifestă o valoare reproductivă individuală scăzută. Aceste rezultate sunt susținute de studiile anterioare din psihologia evoluționistă, în care se arată că indivizii cu un scor mai scăzut al valorii reproductive (scor global la scala HKSS) au o vulnerabilitate spre psihopatologie, cu predilecție spre depresie, având un efect negativ asupra fitnessului, întrucât aceștia nu alocă suficient efort somatic pentru a preveni aceste probleme (Giosan, 2009).

Rezultatul studiului de față întărește rezultatele anterioare realizate pe cuplurile căsătorite, investigând importanța atitudinilor asupra calității relației de cuplu. Astfel, un nivel mai ridicat al atitudinilor negative despre mariaj corelează cu: o satisfacție scăzută a intimității cuplului și a sexualității; mai puține dorințe de angajament și un nivel scăzut al motivației de menținere a relației conjugale; o dezirabilitate crescută de alterare a relației până la declanșarea conflictelor. Astfel spus, rezultatele sugerează că atitudinile negative despre mariaj sunt asociate cu o scădere în angajarea și răspunsul la momente intime, cu mai puține comportamente de menținere a relației, incluzând comportamentul de protejare a nevoilor celuilalt. Aceste răspunsuri comportamentale sunt mai pronunțate atunci când atitudinile sunt puternice, încorporate, și

se evidențiază în momentele încordate și în ceea ce privesc expectanțele privind succesul relației (Riggio și Weiser, 2008).

Datele obținute în acest studiu privind rolul atitudinilor disfuncționale și negative cât și a strategiei de reproducere la adulți asupra satisfacției în cuplu, au potențialul de a contribui la îmbunătățirea tehnicilor de intervenție cognitivcomportamentale în programele de terapie de cuplu.

Interesul pentru investigarea factorilor cognitivi sanogeni este la fel de mare ca și implicarea în cunoașterea mecanismelor cognitive care stau la baza dezvoltării unei anumite tulburări mentale. Astfel, metaanaliza realizată de Rasmussen și colab., (2009) a investigat relația dintre optimism și sănătatea fizică, concluzionând că optimismul reprezintă un predictor puternic a sănătății fizice în cazul unor boli de inimă, cancer, în simptome fizice acute, durere. Optimismul poate fi definit ca și expectanțele generale ale individului despre viitor, raportate la diverse scopuri (Snyder și Lopez, 2002). Studiul de față și-a propus investigarea caracterului de predictor al optimismului pentru satisfacția în cuplu la adulții aflați într-o relație de coabitare și mariaj.

Datele confirmă ipoteza conform căreia optimismul reprezintă un predictor pentru satisfacția în cuplu, deși nu unul foarte puternic (10 % din varianța satisfacției în cuplu a fost prezisă de optimism). Altfel spus, cu cât nivelul optimismului crește, cu atât și satisfacția în cuplu este mai ridicată (însă există probabil și alte variabile care afectează satisfacția în cuplu, având în vedere ca op-

timismul prezice doar 10%). Rezultatul acestui studiu întărește studiile anterioare, care au demonstrat că, cu cât climatul conjugal este mai pozitiv, cu atât și partenerul prezintă un nivel mai ridicat al optimismului, folosește abilități de coping adaptative și cu atât mai mult își va percepe celălalt partener ca fiind mai pozitiv, ceea ce în final va crește nivelul satisfacției maritale (Gordon și Baucom, 2009).

O altă ipoteză a studiului de față a fost că un nivel ridicat al optimismului se va asocia cu un nivel scăzut al atitudinilor disfuncționale scăzut. Într-adevăr, datele noastre au confirmat faptul că persoanele cu un nivel ridicat de optimism posedă un nivel de atitudini disfuncționale mai redus. Altfel spus, persoanele care își formează așteptări realiste și pozitive despre situațiile din mediu, au un set de convingeri sănătoase despre sine, ceilalți și despre lumea înconjurătoare. Aceste rezultate întăresc studiile anterioare, care au demonstrat că atitudinile disfuncționale sunt mai intense în psihopatologie, cum ar fi tulburarea depresivă (Barnett și Gotlib, 1988; Vazquez și Ring, 1993).

Sumarizând, acest studiu a avut ca și scop identificarea factorilor cognitivi implicați în satisfacția de cuplu, dar și de a demonstra impactul negativ pe care atitudinile disfuncționale îl pot avea asupra valorii reproductive individuale, arătându-se că cu cât nivelul atitudinilor disfuncționale este mai ridicat cu atât și valoarea reproductivă este mai scăzută. În contextul acestei asocieri, acest rezultat, în acord cu studiile anterioare din literatură, poate conduce la concluzia că există o probabi-

litate ca persoanele cu nivel crescut de atitudini disfuncționale să dezvolte pe viitor o tulburare mintală, cu precădere depresie, întrucât, aceștia nu vor aloca suficient efort somatic pentru a o preveni, iar la rândul lor, copiii prezintă un risc crescut de a dezvolta și ei tulburarea mentală (McGrath et al., 1998 apud Giosan, 2006). Studiul de față aduce o completare la studiul anterior realizat de Giosan (2007), în care s-a demonstrat că strategia de tip high-k corelează pozitiv cu sănătatea fizică și că este un predictor negativ al simptomatologiei depresive (Giosan, 2007).

Bibliografie

Asoodeh, M. H., Khalili, S., Daneshpour, M., Lavasani, M. G. (2010). Factors of successful marriage: Accounts from self described happy couples. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5: 2042-2046

Braithwaite, S. R., Delevi, R., Finchman, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*, 17:1-12

Brown, S. L. (2004). Moving from cohabitation to marriage: effects on relationship quality. *Social Science Research,* 33:1-49

Byrne, M., Carr, A. (2000). Depression and power in marriage. *Journal of Family Therapy,* 22: 408-427

Clark, A.D., Beck, A.T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Science*, vol.14 (9): 418-424

Durtschi, J.A., Fincham, F.D. Cui, M., Lorenz, F.O. & Conger, R. (2011). Dyadic processes in early marriage: Attributions, behavior and marital quality. *Family Relations*,

60: 421-434

Fincham, F.D., Bradbury, T.N. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64: 442-452

Giosan, C. (2006). High-K Strategy Scale: A Measure

of the High-K Independent Criterion of Fitness. *Evolutionary Psychology*, 4: 394-405

Giosan, C. (2007). High-K Strategy: A Major Negative Predictor of Depressive Symptomatology. Paper presented at the Northeast Evolutionary Psychology Society conference,

SUNY at New Paltz, April 2007

Giosan, C. (2009). Is a Successful High-K Fitness Strategy Associated with Better Mental Health? *Evolutionary Psychology*, 1: 28-39

Gordon, C. L., & Baucom, D. H. (2009) Examining the individual within marriage: Personal strengths and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 16: 421-435

Gotlib, I.H., Roberts, J.E., Kassel, J.D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional

attitudes and low selfesteem. *Personality Processes and Individual Differences*, 70: 310-320

Greef, A. P., & De Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy,* 26: 321-334

Halford, W. K., Keefer, E., Osgarby, S. M. (2002). „How was the Week Been for You Two?" Relationship Satisfaction and Hindsight Memory Biases in Couples Reports of Relationship Events. *Cognitive Therapy and Research*, 26: 759-773

Hamamci, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. Journal of Rational-Emotive and *Cognitive-Behavior Therapy*, 23: 245-261

Lin, Y. C., & Raghubir, P. (2005). Gender differences in unrealistic optimism about marriage and divorce: Are men more optimistic and women more realistic? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31:198–207

Litzinger, S., Coop Gordon, K. (2005). Exploring Relationships Among Communication, Sexual Satisfaction and Marital Satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 31: 409-424

McNulty, J. K., Karney, B. R. (2004). Positive expectations in the early years of marriage: Should couples expect the best or brace for the worst? *Journal of Personality and Social Psychology*, 86: 729-743

Mirgain, S., & Córdova, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26: 941-967

Montgomery, P.R., St. John, P.D. (2009). Marital status, partner satisfaction, and depressive symptoms in older men and women. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54: 487-92

Myers, D. G. (2000). The Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*, 55: 56-67

Myers, E., Rosen-Grandon, R., J, Hattie, A., J. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling and Develoment,* 82: 58-68

Purine, D., M., Carey, M., P. (1997). Interpersonal communication and adjustment: the roles of understanding and agreement. *Journal of*

counseling and clinical psychology, 65: 1017-25

Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine*, 37: 239-256

Rauer, A. J., Volling, B. L. (2005). The Role of Husbands' and Wives' Emotional Expressivity in the Marital

Relationship. *Sex Roles*, 52: 577-587

Riggio, Weiser. (2008). Attitudes toward marriage: Embeddedness and outcomes in personal relationships. *Persoanl Relationships,* 15: 123-140

Rusu, A., Dumitrescu, D. (2012). Relationship between

early maladaptative schemas, couple satisfaction and individual mate value: An evolutionary psychological approach. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12: 73-76

Saverstani, S. P. (2011). The effect of irrational beliefs on marital satisfaction between Iranians. *European Journal of Social Science*, 24: 432-443

Snyder, C. R., & Lopez, S. (2009). Cognitive Approaches, Optimism in Handbook of positive psychology. Second

Edition. New York: *Oxford University Press*, cap.5, pp: 303313

Tilden, T., Dattilio, F. M. (2005). Vulnerability schemas of individuals in couples relationships: A cognitive perspective. *Contemporary Family Therapy,* 27 (2): 139-162

Vasqouez, C., Ring, J.M. (1993). Altered cognitions in depression: are dysfunctional attitudes stable? *Personality and Individual Differences,* 15: 457-479

Ward, P. J., Lundberg, N. R., Zabriski, R. B., Berrett, K. (2009). Measuring Marital Satisfaction. A Comparison of the Revised Dyadic Adjustment Scale and the Satisfaction with

Married Life Scale. *Marriage and Family Review,* 45: 412-429

Whisman, M. A., Delinsky, S. S. (2002). Marital

Satisfaction and Information-Processing Measure of Partner-

Schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 26: 617-627

Wong, F.K.D., Chan, K.S., & Lau, Y. (2011). The roles of perfectionism and dysfunctional attitudes in depression and quality of life of

Chinese adults in Hong Kong. *International Journal of Mental Health*, 39: 40-58

Zenger, M., Brix, C., Borowski, J., Stolzenburg, Hinz, A. (2010). The impact of optimism on axiety, depression and quality of life in urogenital cancer patients. *Psycho-Oncology*,

19: 879-886

CAPITOLUL 3

Satisfacția în cuplu în relație cu optimismul personal și modul în care partenerii își evaluează reciproc optimismul

Daniela Vasile și Alina S. Rusu

Optimismul

Optimismul este definit în Dicționarul Explicativ al limbii Române ca fiind „...o atitudine a omului care privește cu încredere viața și viitorul; tendință de a vedea latura bună, favorabilă a lucrurilor" (Coteanu, Seche și Seche, 1998). În domeniul psihologiei, conceptul optimism este definit, operaționalizat și măsurat în diverse moduri, în funcție de teoriile utilizate de cercetători. În literatura de specialitate se disting două mari abordări asupra optimismului și câteva variațiuni. Prima abordare este cea în care optimismul, numit și *optimism dispozițional*, înseamnă a aștepta să ți se întâmple lucruri bune în viață (Carver, Scheier, Miller și Fullford, 2009). Din această perspectivă, persoanele optimiste sunt cele care se așteaptă să li se întâmple lucruri bune, iar pesimiștii sunt acele persoane care se așteaptă să li se întâmple lucruri rele. Carver, Scheier, Miller și Fullford (2009) subliniază faptul că optimiștii diferă de pesimiști prin faptul că așteptările primilor se asociază cu o satisfacție cu viața crescută, chiar și în condițiile întâmplării unor evenimente adverse. De asemenea, optimiștii

diferă de pesimiști și în modul cum fac față acelor evenimente adverse, ei tinzând să pună binele înainte de rău, chiar dacă recunosc importanța evenimentelor adverse și încearcă să facă tot ce pot pentru a rezolva problemele. De asemenea, optimiștii sunt cei par să se vindece mai repede în cazul unor condiții medicale.

Un alt concept des vehiculat în literatura de specialitate este cel de *optimism nerealist* care, așa cum afirmă Weinstein și Klein (1996), trebuie diferențiat de conceptul de optimism. O persoană care înainte de a i se întâmpla un eveniment advers se așteaptă ca riscul de a i se întâmpla acel eveniment să fie sub medie, este o persoană optimistă, fără ca această persoană să fi venit efectiv în contact cu realitatea acelui eveniment. Pentru a vorbi despre optimismul nerealist, în ecuație trebuie să intre și contactul cu realitatea evenimentului. Studiat în cadrul relației de cuplu, conceptul de optimism nerealist mai este numit *iluzie pozitivă despre căsătorie* și este asociat cu o satisfacție de cuplu ridicată (Murray, Holmes și Griffin, 1996).

Carver și Scheier (2001) menționează că viziunea lor despre optimismul dispozițional are la bază teoria și modelele așteptărilor și valorilor asupra motivației, optimismul fiind văzut ca așteptare despre viitor. Așteptarea se referă la încrederea că scopurile pot fi atinse. Dacă persoana se îndoiește că va reuși să atingă scopul, atunci motivația va scădea și de asemenea și efortul pe care persona este dispusă să îl facă pentru a atinge acel scop. În acest context, Carver și Scheier (1992) afirmă că optimismul și pesimismul sunt versiuni ale încrederii și îndoielii care se referă la ma-

joritatea situațiilor din viață, nu doar la unul sau două evenimente.

Gillham, Shatte, Reivich și Seligman (2001) descriu o altă abordare a optimismului și anume cea a optimismului ca *stil explicativ*. Seligman (1991) aplică conceptelor de optimism și pesimism modurilor cum oamenii își explică în mod repetat evenimentele din viața lor. Astfel, Seligman (1991) definește optimiștii ca persoane care atribuie problemelor cauze temporare specifice și externe, spre deosebire de pesimiști, care sunt văzuți ca persoane care atribuie problemelor cauze permanente, pervazive și interne.

La baza optimismului ca stil atribuțional stau două mari teorii. Prima teorie este *teoria reformulată a neajutorării învățate*. Abramson, Seligman și Teasdale, (1978) explică faptul că modul în care ne explicăm în mod normal evenimentele care se întâmplă în viața noastră ne poate duce fie la scăderea motivației, a persistenței și ne fac vulnerabili la depresie, fie ne poate face mai rezilienți în fața problemelor. Conform acestei teorii, există trei axe pe care se pot plasa explicațiile pe care ni le oferim: internă – externă, stabilă – instabilă și globală – specifică. Din perspectiva acestei teorii, explicațiile pe care și le oferă pesimiștii diferă de cele pe care și le oferă optimiștii și pot duce la așteptări diferite, respectiv la rezultate diferite. Astfel, se poate concluziona că în funcție de cum se atribuie cauze unor evenimente negative, așteptările vor fi că viitorul este controlabil sau nu (percepția incontrolabilității viitorului este asociată cu depresia). A doua teorie este *teoria neajutorării în depresie*. Abramson, Metalsky si Alloy (1989) susțin că din cele trei categorii de atribuiri propuse în cadrul teoriei de mai

sus, în fața evenimentelor negative de viață, cele stabile și globale au un impact mai mare asupra motivației și depresiei, decât dimensiunea internă. Altfel spus, conform acestei teorii, așteptările negative care se formulează în urma explicațiilor pe care ni le oferim reprezintă una dintre cauzele proxime ale depresiei. Seligman et al. (1979) propun un instrument de măsură a stilului atribuțional numit Chestionarul Stilului Atribuțional (ASQ), care implică măsurarea unui scor pentru toate cele trei dimensiuni specificate mai sus, atât pentru evenimente pozitive cât și pentru evenimente negative.

Un alt aspect important în legătură cu optimismul este aspectul genetic. Cercetătorii sunt de acord că optimismul pare să fie o trăsătură biologică într-o măsură mică, dar mai degrabă are legătură cu factorii de mediu, fiind într-o proporție mai mare o trăsătură învățată (Vaughan, 2000). În literatura de specialitate, există autori care sugerează că optimismul are un caracter ereditar, fiind o combinație de trăsături care sunt mai degrabă ereditare, precum inteligența și temperamentul (Schulman, Keith, Seligman, 1993), dar acest studiu se referă la optimism ca stil explicativ.

În studiul de față, se va folosi conceptul de optimism dispozițional așa cum este definit de către Carver și Scheier (1992), folosindu-se pentru măsurarea nivelului de optimism chiar instrumentul propus de acești autori (*Life Orientation Test*). S-a făcut această alegere pentru că studiile care au în vedere satisfacția în cuplu utilizează mai degrabă această variantă a optimismului, mergând pe idea simțului comun că felul nostru de

a vedea lucrurile, de a ne aștepta la lucruri bune sau rele poate fi relaționat cu satisfacția în cuplu.

Satisfacția maritală

O definiție generală asupra satisfacției maritale este oferită de Clemens, Cordova, Markman și Laurenceau (1997), care afirmă că satisfacția maritală se referă la o atitudine privind calitatea relației maritale. Feeney, Noller și Ward (1997) susțin că în trecut cercetătorii tindeau să prezică satisfacția maritală pe baza variabilelor demografice, căsătoria fiind văzută ca o uniune economică (Duby,1983). Totuși, de atunci și până acum, accentul a trecut pe interacțiunea între parteneri. Cercetările în acest domeniu sunt numeroase, însă nu sunt prea multe teorii în ceea ce privește satisfacția în cuplu. Un model des vehiculat al satisfacției în cuplu este cel propus de către Lewis și Spanier (1979), pe baza analizei literaturii de specialitate (Figura 1). Modelul propune trei seturi de variabile ca predictori pentru satisfacția în cuplu, după cum urmează: resursele sociale și personale, satisfacția cu stilul de viață și recompensele primite de la partener.

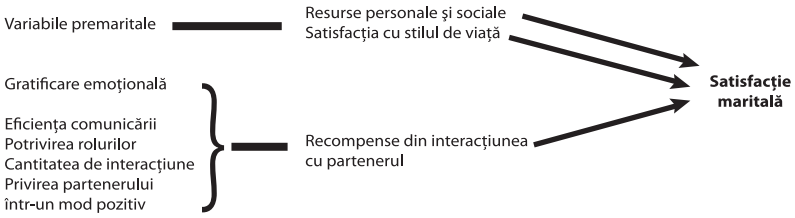


Figura 1. Modelul satisfacției maritale (Lewis si Spanier, 1979)

Cu privire la durata căsniciei și numărul de copii, s-a identificat în literatură o anumită relație, în sensul că satisfacția maritală tinde să crească în primii ani de căsnicie, apoi să scadă în perioada de mijloc, iar în ultima perioadă tinde să crească din nou (Feeney, Noller și Ward, 1997; Lerner și Spanier, 1980). O posibilă explicație pentru această dinamică este oferită de către Olson și colab. (1983). Ei susțin că focalizarea cuplului pe copii în perioada de mijloc a căsniciei ar putea explica o satisfacție mai scăzută în această perioadă. Din perspectiva diferențelor de gen (între femei și bărbați), există date care arată că bărbații tind să-și descrie relația de cuplu în termeni mai pozitivi decât femeile (Feeney, Noller și Ward, 1997).

Optimismul si satisfacția în cuplu

Există studii care relaționează pozitiv optimismul dispozițional cu satisfacția în cuplu (Helgeson, 1994; Murray și Holmes, 1997). De cele mai multe ori, optimismul dispozițional este relaționat în mod pozitiv cu sănătatea fizică și cu starea de bine individuală (Carver și Scheier, 2002). Optimismul pare să fie o trăsătură apreciată la unui viitor partener pentru o relație romantică (Todosijević, Ljubinković și Arančić (2003). Assad, Donnellan și Conger (2007) arată că relația dintre optimism dispozițional și satisfacție maritală este mediată de abilitatea soților de a-și rezolva conflictele în mod cooperativ. În plus, Srivastava, McGonigal, Richards, Butler, Gross (2006) au obținut rezultate asemănătoare în cerceta-

rea lor unde optimismul a fost relaționat pozitiv cu satisfacția maritală (corelația a fost mai mare la bărbați decât la femei). De asemenea, aceeași autori menționează ca mediator pentru această relație suportul perceput și concluzionează că optimismul a fost un predictor semnificativ al satisfacției maritale, în sensul că optimiștii raportează o mai mare satisfacție maritală în comparație cu pesimiștii.

În concluzie, se poate spune că nevoia de a căuta resurse și de a identifica factorii responsabili pentru o căsnicie fericită este ridicată, iar rata divorțurilor la nivel global este în continuă creștere. Se pare că optimismul este un potențial predictor pentru satisfacția în cuplu, însă relația lui cu satisfacția maritală nu este încă stabilită clar în literatură.

Similaritatea partenerilor si satisfacția în cuplu

Altă direcție de cercetare în literatură în ceea ce privește satisfacția în cuplu este cea referitoare la *potrivirea dintre parteneri*, în termeni de similaritate-disimilaritate. Dacă în ceea ce privește optimismul, rezultatele studiilor de până acum sunt contradictorii. Astfel, unele studii relaționează pozitiv similaritatea între parteneri (de exemplu, dacă exprimă un nivel asemănător de optimism) cu satisfacția maritală, iar alte studii relaționează disimilaritatea sau complementaritatea între parteneri cu satisfacția maritală (Feeney, Noller și Ward, 1997). Întrebarea care apare este: în ce condiții un partener declară că este satisfăcut în căsnicie în raport cu propriul optimism și cu cel al partenerului?

Există mai multe modele în literatura de specialitate privind factorii care prezic o căsătorie fericită. Cercetătorii asupra relațiilor apropiate (engl. *close relationships*) au favorizat modelele în care este asociată similaritatea partenerilor la nivel de diverse trăsături de personalitate și satisfacția maritală (Amodio și Showers, 2005; Sunnafrank, 1983). Totuși Aron, Paris și Aron (1995) propun o altă variantă și anume că disimilaritatea între parteneri este asociată cu o mai mare satisfacție maritală. Dincolo de această neconcordanță între studii, o altă limită în generalizarea rezultatelor este că în diferite cercetări se colectează date de la populații diferite de participanți. De exemplu, Aron et al. (1995) au folosit ca populație de studiu studenți, cu vârsta între 18-25 ani, iar alte studii (Amodio și Showers, 2005) folosesc persoane mai în vârstă (30-50 ani). Altfel spus, încă nu se conturează un răspuns clar la întrebarea: *ce partener ar trebui să ne alegem, similar sau disimilar în ceea ce privește anumite trăsături?* Reformulată în contextul investigării satisfacției în cuplu, întrebarea poate fi reformulată: în ce condiții un partener se declară satisfăcut în căsnicie?

În încercarea de a găsi un răspuns la întrebările mai sus menționate, Zentner (2005) a propus evaluarea similarității la nivel de *sine ideal* și *sine real*, concept numit *congruență*, iar rezultatele cercetării sale arată că această congruență este un predictor mai bun decât similaritatea dintre parteneri. Și alți autori, cum ar fi Fletcher, Simpson și Thomas (2000) sau Murray, Holmes și Griffin (1996) au inclus în cercetările lor conceptul de partener ideal, iar rezultatele cercetării lor demonstrează că discrepanțe în-

tre percepția partenerului și partenerul ideal sunt asociate cu insatisfacție în relația de cuplu. În concluzie, studiile asupra similarității între parteneri sunt controversate, existând rezultate atât în favoarea cât și împotriva relaționării ei pozitive cu satisfacția maritală ridicată. În prezent, cercetătorii se orientează spre căutarea condițiilor în care oamenii raportează satisfacție maritală ridicată si mai cu seamă s-a subliniat introducerea în studii a conceptului de *congruență între sinele real și sinele ideal.*

Obiectivele si ipotezele cercetării

Având în vedere analiza literaturii și întrebările rămase fără un răspuns clar, obiectivele acestei cercetări sunt următoarele: (1) identificarea relației dintre **congruența** nivelului de optimism personal real și ideal și **similaritatea** nivelului de optimism între parteneri; (2) identificarea caracteristicilor personale și ale cuplului corelate cu satisfacția maritală și (3) identificarea diferențelor de gen cu privire la caracteristicile personale relaționate cu optimismul.

Ipotezele cercetării sunt următoarele:

- Gradul de congruență între nivelul real al optimismului personal (cât de optimistă se percepe persoana) și cel între nivelul ideal de optimism personal (cât de optimistă și-ar dori persoana să fie) **corelează pozitiv** cu gradul de similaritate între nivelul de optimism între parteneri;
- Gradul de disimilaritate între nivelul de optimism personal real și cel real al partenerului **corelează negativ**

cu nivelul de satisfacție maritală;

- Gradul de disimilaritate între nivelul real de optimism personal al soțului și cel personal real al soției **corelează negativ** cu nivelul de satisfacție maritală;
- Nivelul real de optimism personal **corelează pozitiv** cu nivelul de satisfacție maritală;
- Există diferențe de gen cu privire la nivelul de satisfacție maritală;
- Există diferențe de gen cu privire la nivelul de optimism personal real;
- Există diferențe de gen cu privire la nivelul ideal de optimism ideal; (8) Există diferențe de gen cu privire la nivelul ideal de optimism al partenerului;
- Există diferențe de gen cu privire la nivelul de disimilaritate între nivelul real de optimism personal și nivelul real de optimism perceput al partenerului;
- Există diferențe de gen cu privire la nivelul de congruență între nivelul real de optimism personal și nivelul ideal de optimism personal.

Metode

Participanți

Participanții la această cercetare constituie un eșantion de 48 de cupluri. Vârsta soților a fost cuprinsă între 30 și 61 de ani, cu o medie de 42.65 de ani, cea mai frecventă vârstă fiind de 38 de ani. Numărul de căsnicii a variat între una și

două căsnicii, dintre care doar 8.3 % din cei 48 de soți fiind la a doua căsnicie. Nivelul de școlarizare a variat între 5-8 clase și studii superioare. În ceea ce le privește pe soții, vârsta acestora a variat între 24 și 60 de ani, cu o medie de 40.21 de ani, cea mai frecventă vârstă fiind de 41 de ani. Toate soțiile au declarat că sunt la prima căsnicie. Numărul de ani de căsnicie ai cuplurilor a variat între 5-40 de ani, cu o medie de 17.08 ani. Numărul de copii ai cuplurilor incluse în studiu a variat între 0 și 3 copii, 43.8% din cele 48 de cupluri având 2 copii.

Instrumente

Life Orientation Test (LOT; Scheier și Carver, 1985)

Scheier și Carver (1985) susțin că una dintre modalitățile de a măsura optimismul este ca expectanță generală asupra vieții. LOT este o măsură unidimensională care are 12 itemi. \ Scorurile variază pe o scală Likert de la 1 la 5, scorul minim care poate fi obținut fiind 8, iar cel maxim 40. Un scor total care depășește valoarea de 32 înseamnă că persoana care a obținut respectivul scor este optimistă.

Dyadic Adjustment Scale (DAS; Spanier, 1987)

Acest instrument a fost realizat de Spanier (1987) pentru a măsura satisfacția maritală. Scala a fost adaptată pe populația românească (Test Central, 2004) și cuprinde 32 de itemi. Prima subscală, cea care măsoară satisfacția diadică cuprinde 10 itemi dintre care 2 sunt inversați. Cea de a doua subscală, care măsoară coeziunea diadică, cuprinde 5 itemi. Unul dintre

itemi este măsurat pe o scală Likert de la 0 la 4 iar restul pe o scală Likert de la 0 la 5. Următoarea scală, care măsoară consensul diadic cuprinde 13 itemi, toți măsurați pe o scală de la 0 la 5. Ultima scală, care măsoară expresia afectivă cuprinde 4 itemi, dintre care 2 sunt măsurați pe o scală de la 0 la 5 iar doi sunt măsurați pe o scală de la 0 la 1. Astfel, scorul total al scalei DAS ia poate lua valori cuprinse între 0 și 151. Un scor mai mic decât 107 indică un nivel al satisfacției maritale (adaptare în cuplu) scăzută, iar un scor care depășește 122 indică un nivel al satisfacției maritale ridicat.

Procedura

Tuturor celor 96 de participanți (48 femei și 48 bărbați) din cele 48 de cupluri li s-au oferit spre completare cele două instrumente utilizate în această cercetare. Unul dintre instrumente a fost completat de *patru ori* de către fiecare individ și anume scala de optimism LOT (Life Orientation Test), astfel: odată pentru participant personal (cât de optimist este acum – s-a măsurat *nivelul real de optimism personal*), apoi pentru participant la modul dorit/ideal (cât de optimist și-ar dori să fie – *nivelul ideal de optimism personal*), cât de optimist este perceput partenerul (*nivel real de optimism al partenerului*) și cât de optimist ți-ar dori să fie partenerul (*nivel ideal de optimism al partenerului*). Cuplurile s-au oferit voluntar pentru a participa la studiu după o scurtă informare asupra acestuia. Participanților li s-a spus că este un studiu despre satisfacția maritală și în schimbul completării celor două scale de către

ambii parteneri vor putea primi rezultatele acestora și interpretarea lor, dacă doresc aceste informații.

Rezultate

Ipoteza 1: Gradul de congruență între nivelul real al optimismului personal (cât de optimistă se percepe persoana) și cel între nivelul ideal de optimism personal (cât de optimistă și-ar dori persoana să fie) corelează pozitiv cu gradul de similaritate între nivelul de optimism între parteneri.

Cazul bărbaților investigați (soții)

Între cele două variabile (congruența și similaritatea), corelația este $r(46) = .67$, $p < .001$. Așadar gradul de congruență dintre nivelul de optimism personal ideal și cel personal al soților este asociat pozitiv cu gradul de similaritate între nivelul de optimism personal și cel ideal al soției (*notă: chestionarele despre cât de optimistă este soția și cât de optimistă ar trebui să fie aceasta au fost completate de către soț*). În cazul soților, gradul de congruență între nivelul ideal de optimism personal și cel real de optimism personal a prezis semnificativ gradul de similaritate între nivelul de optimism personal și cel al soției, $\beta = .67$, $t(46) = 6.04$, $p < .001$. Mai mult, congruența explică o proporție semnificativă a variației în nivelul de similaritate, $R^2 = .44$, $F(1,47) = 36.47$, $p < .001$. În plus coeficientul de determinare indică o mărime puternică a efectului.

Cazul femeilor investigate (soțiile)

Între cele două variabile, corelația este de $r(46) = .80$,

$p < .001$. Așadar, gradul de congruență dintre nivelul ideal de optimism personal și cel real de optimism personal al soțiilor este asociat pozitiv cu nivelul de similaritate al optimismului între partenerni (*notă: chestionarele despre cât de optimist este soțul și cât de optimist ar trebui să fie acesta au fost completate de către soție*). În cazul soțiilor, gradul de congruență între nivelul ideal de optimism personal și cel real de optimism personal a prezis semnificativ gradul de similaritate al optimismului între parteneri, $\beta = .80$, $t(46) = 9.11$, $p < .001$. Mai mult, congruența explică o proporție semnificativă a variației în nivelul de similaritate, $R^2 = .64$, $F(1,47) = 83.12$, $p < .001$. În plus coeficientul de determinare indică o mărime puternică a efectului.

Ipotezele 2, 3 si 4: (2) Gradul de disimilaritate între nivelul de optimism personal real și cel real al partenerului corelează negativ cu nivelul de satisfacție maritală; (3) Gradul de disimilaritate între nivelul real de optimism personal al soțului și cel personal real al soției corelează negativ cu nivelul de satisfacție maritală; (4) Nivelul real de optimism personal corelează pozitiv cu nivelul de satisfacție maritală.

Cazul bărbaților investigați (soții)

Dintre variabile de interes, doar una corelează semnificativ cu nivelul de satisfacție maritală în cazul soților și anume disimilaritatea între nivelul real de optimism personal și nivelul real de optimism al partenerului, celelalte necorelând cu acesta ($r = -.35$, $p = .05$). În cazul soților, doar nivelul de disimilaritate între nivelul real de optimism personal și cel personal al partenerului a

prezis semnificativ nivelul de satisfacție maritală, β = -.35, t (46) = -2.49, p = .016. Mai mult nivelul de disimilaritate între nivelurile de optimism personal și cel al partenerului explică o proporție a variației în nivelul de satisfacție maritală de R^2 = .12, F(1,47) = 6.20, p =.016. În plus coeficientul de determinare indică o mărime medie spre ridicată a efectului.

Cazul femeilor investigate (soțiile)

În cazul soțiilor, doar nivelul real de optimism personal a prezis semnificativ nivelul de satisfacție maritală, β = .37, t(46) = 2.70, p = .009. Mai mult nivelul de optimism al soțiilor explică o proporție a variației în nivelul de satisfacție maritală de R^2 = .13, F(1,47) = 7.33, p =.009. În plus coeficientul de determinare indică o mărime medie spre ridicată a efectului.

Ipoteza 5. Există diferențe între bărbați și femei cu privire la nivelul de satisfacție maritală.

Rezultatele studiului de față (48 cupluri) indica faptul că nu există diferențe semnificative statistic între cele două grupuri, soți și soții, (t =0.2, p = .84) cu privire la nivelul de satisfacție maritală, ceea ce duce la concluzia că, în cadrul eșantionului studiat de către noi, nivelul de satisfacție maritală la soți și la soții este similar.

Ipoteza 6. Există diferențe între bărbați și femei cu privire la nivelul de optimism personal.

Nu există diferențe semnificative statistic între cele două grupuri, soți și soții, (t(94) = -0.11, p = .91), cu privire la nive-

lul de optimism, ceea ce duce la concluzia că, în cadrul eșantionului studiat de către noi, nivelul de optimism personal la soți și la soții este similar.

Ipoteza 7. Există diferențe între bărbați și femei cu privire la nivelul de optimism ideal personal.

Nu există diferențe semnificative statistic între cele două grupuri, soți și soții, t(94) = -1.01, p = .31, cu privire la nivelul de optimism personal ideal, ceea ce duce la concluzia că, în cadrul eșantionului studiat de către noi, nivelul de optimism personal ideal la soți și la soții este similar.

Ipoteza 8. Există diferențe între bărbați și femei cu privire la nivelul ideal de optimism al partenerului.

Nu există diferențe semnificative statistic între cele două grupuri, soți și soții, t(94) = -0.50, p = .61, cu privire la nivelul ideal de optimism al partenerului, ceea ce duce la concluzia că, în cadrul eșantionului studiat de către noi, nivelul ideal de optimism al partenerului la soți și la soții este similar.

Ipoteza 9. Există diferențe între bărbați și femei cu privire la gradul de disimilaritate între nivelul real de optimism personal și cel real al partenerului.

Nu există diferențe semnificative statistic între cele două grupuri, soți și soții, t (94) = -1.05, p = .30, cu privire la nivelul de disimilaritate între nivelele de optimism personal și cel al partenerului, ceea ce duce la concluzia că, în cadrul eșantionului studiat de către noi, gradul de disimilaritate între nive-

lele de optimism personal și al partenerului este similar la cele două grupuri (soții și soțiile acestora).

Ipoteza 10. Există diferențe între bărbați și femei cu privire la gradul de congruență între nivelul real de optimism personal și nivelul ideal de optimism personal.

Nu există diferențe semnificative statistic între cele două grupuri, soți și soții, $t(94) = -0.85$, $p = .39$, cu privire la nivelul de congruență între nivelele de optimism personal și cel personal ideal, ceea ce duce la concluzia că, în cadrul eșantionului studiat de către noi, gradul de congruență între nivelul real de optimism personal și cel ideal de optimism personal la soți și la soții este similar.

Concluzii și discuții

Pe baza datelor obținute în cazul soților, se poate afirma că gradul de congruență între nivelul real de optimism personal și cel al partenerului este asociat pozitiv în mod semnificativ cu gradul de similaritate al nivelului de optimism între parteneri. Altfel spus, cu cât congruența între cât de optimiști sunt și cum își doresc să fie este mai mare, soții tind să-și dorească un o soție care să fie similară lor în ceea ce privește optimismul. Mai mult, în cazul soților din studiul nostru, similaritatea dintre nivelul de optimism personal și cel al partenerei (perceput de soț) este asociată pozitiv cu nivelul de satisfacție maritală, având în vedere că disimilaritatea în cazul acelorași variabile este asociată negativ cu satisfacția maritală. În concluzie, în cazul bărbaților, cu cât congruența dintre cum sunt și cum își doresc să fie din punct de vedere al optimis-

mului este mai mare, cu atât își doresc o soție cu un nivel similar lor de optimism, iar similaritatea pe care o percep între ei și soție din punct de vedere al optimismului le prezice satisfacția maritală mai bine decât propriul lor nivel real de optimism.

În cazul femeilor, rezultatele sunt ușor diferite în ceea ce privește asocierea variabilelor din categoria optimismului cu satisfacția maritală. Putem afirma că soțiile sunt similare soților în ceea ce privește condițiile în care își doresc un partener similar ca nivel de optimism. Astfel, așa cum arată rezultatele, cu cât există o mai mare congruență între cum sunt și cum își doresc să fie din punct de vedere al optimismului, soțiile își vor dori un soț similar. Spre deosebire soți, în cazul soțiilor, se pare că optimismul personal este un mai bun predictor al satisfacției maritale. Cu cât o soție are un nivel ridicat al optimismului personal, cu atât va raporta o satisfacție maritală mai ridicată. În concluzie, se observă că femeile, la fel ca și bărbații, în cazul în care au un grad mare de congruență între cât de optimiste sunt și cum și-ar dori să fie, își doresc un soț similar cu ele în ceea ce privește optimismul, dar similaritatea pe care o percep între ele și soți, sau similaritatea existentă între ele și soți cu privire la optimism nu este asociată cu satisfacția maritală. Este important de reținut că toate aceste rezultate au fost obținute în cazul în care nu există diferențe de gen cu privire la nivelul de optimism personal și ideal, nivelul de optimism ideal perceput la partener, nivelul de congruență dintre optimismul personal și cel personal ideal, sau nivelul de similaritate între nivelurile de optimism personal și cel al partenerului

personal.

Din punct de vedere al optimismul, doar rezultatele cu privire la soții (femei) sunt similare literaturii de specialitate, existând studii în care optimismul personal se asociază cu satisfacția maritală și este un predictor semnificativ al acesteia, chiar dacă corelația dintre acestea este mică (r =.32 pentru bărbați, r =.27 pentru femei; Srivastava et al., 2006). În studiul nostru, valoarea corelației dintre optimism și satisfacția maritală la femeile investigate este de r =.37. În studiul nostru, participanții au cel puțin 5 ani de căsnicie și o medie de vârstă de 40 de ani, spre deosebire de cei din studiul lui Srivastava et al. (2006), în care participanții au o medie de vârstă de 24 de ani, iar aproximativ jumătate dintre ei nu sunt căsătoriți, ci în relație de concubinaj. Este posibil ca vârsta și lungimea perioadei de căsătorie să conteze pentru a determina rolul optimismului în satisfacția maritală. Studiul nostru indică faptul că aceste două variabile trebuie luate în considerare în studiile viitoare privind relația dintre optimism și satisfacția în cuplu.

Rezultatele studiului nostru tind să favorizeze atât *perspectiva individualistă* asupra investigării relațiilor de cuplu, în sensul că la femei, o caracteristică personală, o atitudine, corelează mai mult cu satisfacția maritală decât similaritatea în ceea ce privește exprimarea acestei trăsături la cei doi parteneri, cât și *perspectiva diadică*, prin faptul că, la bărbați, similaritatea optimismului între parteneri este un mai bun predictor al satisfacției maritale decât simpla trăsătura personală. Astfel, studiul nostru se plasează în tendința modernă de investigare a relațiilor de cuplu, care combi-

nă perspectiva individualistă cu cea diadică (Zentner, 2005; Luo et al., 2008). Mai mult, în urma acestui studiu se poate afirma că este important de studiat nu numai similaritatea între soț respectiv soție, dar și nivelul de similaritate între modul cum o persoană îl percepe pe partener în ceea ce privește un anumit aspect al personalității (în cazul acesta, nivel real de optimism) și modul cum și-ar dori ca acea trăsătură să fie exprimată la partener (de exemplu, nivel ideal de optimism). Acest aspect ar aduce un plus de cunoaștere și ar ajuta la găsirea unui răspuns adecvat la întrebarea în ce condiții suntem mai satisfăcuți în relația de cuplu? Cât putem modela modul în care percepem și evaluăm anumite trăsături la partenerii noștri și cât putem modela ceea ce ne dorim la ei? Implicațiile studiului nostru pentru psihologia clinică și psihoterapie ar fi în cadrul evaluării cuplurilor și a desfășurării terapiei de cuplu, când se caută resurse pentru o mai bună funcționare a cuplului, respectiv un nivel mai crescut de satisfacție maritală. Studiul nostru subliniază importanța evaluării ambilor parteneri, din punct de vedere a ce își doresc și cum se auto-percep, precum și a gradului de similaritate, respectiv disimilaritate a nivelului de optimism, având în vedere asocierea dintre acesta și satisfacția maritală.

În final, având în vedere rezultatele acestui studiu, accentuăm nevoia de integrare în studiul satisfacției în cuplu a perspectivelor din psihologia personalității, cea individualistă și cea diadică și, de asemenea, de a lua în considerare variabilele ce țin de sinele ideal, pentru a găsi un răspuns cât mai complet

la întrebarea în ce condiții avem o satisfacție ridicată în căsnicie?

Bibliografie

Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. e Alloy, L. B. (1989), Hopelessness depression: a theory based subtype of depression, *Psychological Review*, 96: 358-372

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87: 49-74

Amodio, D.M. & Showers, C.J. (2005). Similarity breeds liking revisited: The moderating role of commitment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22: 817-836

Aron, A., Paris, M., & Aron, E.N. (1995). Falling in love: Prospective studies of self-concept change. *Journal of Personality and Social Psychology,* 69: 1102 – 1112

Băban, A. (1998) Stress și Personalitate. Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.

Busby, D.M., Christensen, C., Crane, D.R. & Larson, J. H. (1995). A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multideimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy,* 21: 289-308

Carver, C.S. & Scheier, M.S (2002). Optimism. In Snyder, C.R.& Lopez, S.J. Handbook of positive Psychology. New York: Oxford University Press

Clemens, M.L, Cordova A.D., Markman, H.J. & Laurenceau J.P. (1997) Satisfaction over time and how to prevent it. In Sternberg, R.J. & Hojjat, M. Satisfaction in close relationships. Ed. Guilford Press, New York.

Coteanu și colab., (1998). Dicționarul Explicativ al Limbii Române, Editura Univers Enciclopedic, București. Cowan, P. A., Cowan, C. P. (1988). Changes in Marriage During the Transition to Parenthood: Must We Blame the Baby? In The Transition to Parenthood: Current Theory and Research, ed. G. Y. Michaels and W. A. Goldberg. New York: Cambridge University Press.

Dijkstra, P. & Barelds, D.P.H., (2008). Do People Know What They Want: A Similar or Complementary Partner? *Journal of Evolutionary Psychology*, 6: 595-602

Dryer, D. C., & Horowitz, L. M. (1997). When do opposites attract?

Interpersonal complementarity versus similarity. *Journal of Personality and Social Psychology,* 72: 592–603

Duby, G. (1983). The knight the lady and the priest: the making of modern marriage in medieval France. The University of Chicago Press.

Feeney J.A., Noller, P. & Ward, C. (1997). Marital and spousal interaction. In Sternberg, R.J. & Hojjat, M. Satisfaction in close relationships. Ed. Guilford Press, New York.

Fletcher, G. J. O., Overall, N. C. (2006). The Self in Intimate Relationships. Presented at the 9th, Sydney Symposium of Social Psychology: *The Evolution of the Social Mind: Evolutionary Psychology and Social Cognition*, Sydney.

Fletcher, G. J., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). Ideals, perceptions and evaluations in early relationship development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79: 933–940

Gillham, J.E., Shatte, A.J., Reivich, K.J., Seligman, M.E.P. (2001). Optimism, pessimism and explanatory style. En E.C. Chang (Ed.): *Optimism and pessimism. Implications for theory, research and practice*. *Washington: American Psychological Association.*

Helgeson, V.S. (1994). The effects of self-beliefs and relationship beliefs on adjustment to a relationship stressor. *Personal Relationships*, 1: 241-258

Institutul Național de statistică (2010). In http://www. insse.ro/cms/rw/pages/index.ro.do

Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2006). Dyadic data analysis. New York: Guilford.

Lerner, R. M., & Spanier, G. B. (1980). A dynamic interactional view of child and family development. In R. M. Lerner & G. B. Spanier (Eds.), *Child Influences on Marital and Family Interaction: A Life-Span Perspective* (pp. 1-20). New York: Academic.

Lewis, R.A., Spanier, G.B. (1979). Theorizing about the Quality and Stability of Marriage. S. 268-294 in: Wesley R. Burr, Reuben Hill, F. Ivan Nye und Ira L. Reiss (Hg.): Contemporary Theories About the Family. GeneralTheories/ Theoretical Orientations. New York: Free Press.

Luo, S. & Klohnen, E. C. (2005). Assortative mating and marital quality in newlyweds: A couple-centered approach. *Journal of Personality and Social Psychology,* 88: 304-326

Murray, S.L., Holmes, J.G., & Griffin, D.W. (1996). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology,* 70: 79 – 98

Norem, J.K., Cantor, N. (1986). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in "risky" situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10: 347-362

Pearlin, L.I., Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior,* 19: 2-21

Seligman, M. E. P. (1991). Learned optimism. New York: Knopf

Seligman, M., Abramson, L., Semmel, A., von Baeyer, C. (1979). Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology,* 88: 242-247

Scheier, M.F., Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4: 219-247

Scheier, M.F., Carver, C.S. (1992). Effects of optimism

on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16: 201-228

Scheier, M.F., Carver, C.S., Bridges, M.W.(1994). Distinguishing optimism from neuriticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): Areevaluatin of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psichology,* 67: 1063-1078

Schulman P., Keith D., Seligman M. (1993). Is Optimism Heritable? A Study of Twins. *Behavior Research and Therapy,* 31: 569-574

Smith, T.W., Pope, M.K., Rhodewalt, F., Poulton, J. L. (1989). Optimism, neuroticism, coping, and symptom reports: An alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56: 640-648.

Snyder, C.R., Sympson, S.C., Michael, S.T., Cheavens, J. (2000). The optimism and hope constructs: Variants on a positive expectancytheme. In EC Chang (Ed.), Optimism and pessimism. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2009). Oxford Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press

Snyder, C. R. (1989). Reality negotiation: From excuses to hope and

beyond. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 8: 130-157

Spanier, G. B. (1985). Improve, refine, recast, expand, clarify - don't abandon. *Journal of Marriage and the Family,* 47: 1073-1074

Srivastava, S., McGonigal, K.M., Richards, J.M., Richards,J.M., Butler, E.A. & Gross, J.J., (2006). Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so. *Journal of Personality and Social Psychology,* 91: 143-153

Sunnafrank, M. (1983). Attitude similarity and interpersonal attraction in communication processes: In pursuit of an ephemeral influence. *Communication Monographs,* 50: 273–284

Test Central, (2004). Dyadic Adjustment Scale. In www.testcentral.ro

Timothy S.W., Pope, M.K., Rhodewalt, F. (1989). Optimism, Neuroticism, Coping, and Symptom Reports: An Alternative Interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology,* 56: 640-648.

Todosijević, B., Ljubinković, S., Arančić A. (2003). Mate selection criteria: A trait desirability assessment study of sex differences in Serbia. *Journal of Evolutionary Psychology,* 1: 116-126

Vaughan, S. C. (2000). Half Empty, Half Full: Understanding the Psychological Roots of Optimism. New York: Harcourt, Inc.

Weinstein, N.D., & Klein, W.M. (1996). Unrealistic optimism: Present and future. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 15: 1 – 8

You, J., Fung, H.H.L, Isaacowitz, D.M. (2009). Age differences in dispositional optimism: a cross-cultural study. *Eur J. Ageing,* 6: 247-252

Zentner, M.R. (2005). Ideal mate concepts and compatibility in close relationships: a longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology,* 89: 242-256.

CAPITOLUL 4

Atitudinea spre relații deschise *(open relationships)*, satisfacția în cuplu și calitatea vieții

Diana Diculescu, Vlad C. Mureșan și Alina S. Rusu

Conceptul de relații deschise (open relationship)

Open relationship reprezintă tipul de relație în care ambii partenerii acceptă, permit sau tolerează o relație romantică sau sexuală cu o altă persoană (Taormino, 2008). Părerea generală este că, prin acest tip de relație, societatea încearcă să furnizeze moduri de exprimare și orientări etice pentru stiluri de viață alternative, pentru relații sexuale și intime, mergând mai departe de cultură monogamiei obligatorii (relație stabilă cu un singur partener). Câteva dintre motivele pentru care se formează o relație deschisă sunt: partenerii (sau unul dintre ei) realizează că nu își pot satisface reciproc nevoile proprii (Taormino, 2008), unul sau ambii parteneri își doresc mai multă libertate, mai multă varietate intelectuală, sexuală (Ramey, 1975), unul sau ambii parteneri dorește să experimenteze bucuria începerii unei noi relații (Taormino, 2008), posibilitatea de a întâlni alte cupluri și alte persoane cu aceleași interese (Ramey, 1977) etc. În termenii unui interes tot mai popular, relațiile stabilite cu acord între parteneri ca fiind non-monogame au devenit tot mai la modă (Plummer, 1995 apud

Barker & Langdridge, 2010) și atrag comentarii și dezbateri în mod constant.

Putem oare să ne întrebăm dacă conceptul de *openrelationship* l-ar putea înlocui pe cel de adulter sau înșelat? Chiar și în societățile considerate preponderent monogame, cum ar fi Statele Unite ale Americii, ratele divorțului se plasează undeva în jurul valorii de 50% (Fisher, 1987 apud Buss & Schmitt, 1993). Mai mult, estimările adulterului printre cuplurile căsătorite din America sunt între 26% și 70% pentru femei și între 33% și 75% pentru bărbați (Daly & Wilson, 1983; Fisher, 1987; Hite, 1987; Kinsey, Pomeroy & Martin, 1948, 1953; Buss & Schmitt, 1993). În România, potrivit anuarului demografic (the Demographic Year Book, 2003), de-a lungul ultimilor zece ani, cauza principală a divorțului a fost infidelitatea, bărbații provocând divorțul de patru ori mai mult decât femeile (Rusu & Bencic, 2007). Aceste date nu includ numeroasele legături sexuale de termen scurt dintre bărbați și femei. În concluzie, monogamia pe termen lung nu pare să fie întâlnită în practică la marea majoritate a oamenilor (Buss & Schmitt, 1993).

În literatura de specialitate, este general acceptată ideea conform căreia atitudinea și comportamentul nu reprezintă același lucru. Atitudinea unei persoane reprezintă evaluarea acesteia cu privire la un anumit lucru (Azjen & Fishbein, 1977). În psihologia socială, se susține ideea că atitudinea este doar unul din multiplii factori care determină comportamentul (Brannon, 1976; Liska, 1975; Schneider, 1976; Schuman &

Johnson, 1976). Atitudinea și comportamentul covariază până la gradul în care se consideră măsurătorile valide și variabilele mediatoare: diferențe individuale dintre subiecți, situații sociale, factori cognitivi etc. (Shrigley, 1990). Astfel, în acest studiu, se vor lua în considerare atât comportamentele (dacă un individ se găsește momentan într-o relație deschisă), cât și atitudinile față de acest tip de relație.

Relațiile de tip non-monogam

Din punct de vedere istoric, non-monogamia a fost centrală ideologiei liberalismului sexual, modelând practicile culturale și dezbaterile politice din multe mișcări sociale (Haritaworn, Lin & Klesse, 2006). Mișcările anilor 1960 și 1970 sunt importante din perspectiva exprimării atitudinilor și comportamentelor în ariile relațiilor interumane, gospodăriilor, sexualității și politicilor (Abrams & McCulloch, 1976). Așadar, unii autori consideră că *polyamory* (non-monogamia) a luat naștere din confluența discursurilor emancipatoare sexuale. Conceptul *polyamory* are la bază presupunerea că este posibil și valid să ai relații intime, sexuale, și/sau de iubire cu mai multe persoane (Haritaworn, Lin & Klesse, 2006). Unii autori echivalează *polyamory* cu *open relationship* (relație deschisă). Chiar dacă ambele tipuri de relații desemnează o relație interpersonală în care cele două persoane doresc să fie împreună și cad de acord să aibă o relație non-monogamă, există totuși mici diferențe. Astfel, *polyamory* se focalizează mai mult pe experiența iubirii romantice orientată către mai mult de o

persoană, iar în *open relationship* partenerii sunt de acord că o relație romantică sau sexuală cu o altă persoană poate fi acceptată, permisă sau tolerată (Taormino, 2008).

În termenii unui interes tot mai popular, relațiile stabilite de acord comun ca fiind non-monogame au devenit tot mai la modă (Plummer, 1995; Barker & Langdridge, 2010). Celebrități precum Will Smith, George Micheal, Scarlett Johanson au declarat în mass-media că se afla într-o relație deschisă (Bernhardt, 2009; Scott, 2008). Expunerea culturală a ceea ce înseamnă *polyamory* este atât de mare încât acest cuvânt a intrat în dicționarul englez Oxford în 2006 și are deja peste un milion de căutări Google. În plus, în ultimii zece ani, au apărut o serie de cărți de auto-educare în ceea ce privește relațiile non-monogame (Benson, 2008; Matik, 2002; Ravenscroft 2004; Taormino, 2008).

O privire de ansamblu asupra comportamentului de reproducere și formare a cuplului la specia umană indică faptul că monogamia nu este caracteristică tuturor oamenilor din diferitele societăți. Aproximativ 80% dintre societățile umane practică poligamia, permițând bărbaților să aibă multiple partenere - neveste sau amante - (Buss & Schmitt, 1993). Monogamia pe termen lung nu pare să fie etalonul, standardul, regula pentru oameni (Buss & Schmitt, 1993). Relatările standard în ceea ce privesc preferințele bărbaților pentru tinerețea și fidelitatea sexuală a femeilor, investiția parentală, preferințele femeilor pentru statutul, sănătatea și dorința de

a investi a bărbaților și stabilirea legăturilor reproductive pe termen lung și exclusive sunt văzute de Ryan și Jetha (2010) ca fiind nu elemente ale naturii umane, ci „adaptări la condiția socială – dintre care multe au fost introduse o dată cu apariția agriculturii, deci nu mai mult de 10 mii de ani în urmă". În psihologia evoluționistă, perioada de acum zece mii de ani marchează trecerea de la stilul de viață vânător-culegător la stilul de viață orientat spre cultivarea terenurilor, implicit spre teritorialitate. Așadar, în acest context, unii autori consideră legăturile monogame ca un potențial răspuns la schimbările mediului create de modul de existența agricolă, dar că „impulsurile promiscue rămân nivelul nostru de bază, punctul nostru de referință" (Ryan & Jetha, 2010). Aceste impulsuri spre promiscuitate ar putea constitui explicația pentru existența în repertoriul comportamental al speciei noastre a strategiilor de reproducere/relațiilor pe termen scurt (eng. *short term relationships*), nu doar a celor pe termen lung (eng. *long term relationships*). Deși prezente în repertoriul nostru comportamental, activitățile sexuale în afara cuplului (sexul extra-marital) sunt greu recunoscute în public. Astfel, la chestionarele și interviurile despre sexualitate și viața intimă, întrebarea cu cea mai mare rată de refuz de a răspunde este întrebarea cu privire la activitatea sexuală în afara cuplului, sugerând teama de divulgare a infidelității (Kinsey, Pomeroy & Martin, 1953). În ultima decadă, având în vedere prevalența tot mai mare a relațiilor deschise, se pune întrebarea dacă acest tip de consens

între parteneri ar putea să contracareze teama de infidelitate. Este posibil ca prin acest consens de a avea o relație deschisă, indivizii să încerce să reducă riscul de a nu fi înșelați și de a nu înșela, sau să diminueze stresul și emoțiile negative asociate unui astfel de act? Asistăm oare la o reconstrucție și o schimbare a sensului infidelității? Dacă da, această reconstrucție la nivel atitudinal și comportamental este similară la indivizii cu orientare heterosexuală și homosexuală?

Orientarea homosexuală și relațiile deschise

Numeroase date arată că deși multe dintre cuplurile de persoane cu orientare homosexuală au relații pe termen lung de tip monogam, altele adoptă stilul relațiilor deschise. O serie de studii în domeniul formării cuplurilor la persoanele cu identitate homosexuală sugerează că o proporție din indivizii cu orientare homosexuală sunt în relații în care ambii parteneri au fost de acord să nu fie exclusivi din punct de vedere sexual (Blumstein & Schwartz, 1983; Bringle, 1995: Bryant & Demian, 1994; Davidovich, de Wit, & Stroebe, 2000; Hickson et al., 1992). Datele prezentate în aceste studii arată că indivizii homosexuali pot menține relații funcționale care permit contactul sexual în afara cuplului (Blumstein & Schwartz, 1983; Kurdek, 1988; McWhirter & Mattison, 1984; Wagner et al., 2000).

În unele articole bazate pe chestionare, se arată că indivizii homosexuali tind să separe comportamentul sexual de iubire (atașament romantic) și tind să valorifice varietatea sexuală (Buss & Schmitt, 1993; LaSala, 2004). De asemenea,

investigațiile privind motivele pentru care cuplurile de indivizi homosexuali stabilesc relații deschise (*open relationships*) indică preponderent nevoia acestora spre diversitate sexuală. În plus, bărbații cu identitate homosexuală din cupluri în care erau acceptate relațiile deschise aveau un nivel mai crescut de satisfacție în cuplu spre deosebire de cuplurile monogame în care unul dintre parteneri este infidel. Mai mult, cuplurile de indivizi homosexuali cu o relație deschisă tind să aibă relații mai lungi decât cuplurile monogame, adică exclusive din punct de vedere sexual (Peplau, 1981; Ramirez & Brown, 2010). Spre deosebire de indivizii homosexuali, la indivizii heterosexuali (bărbați) nu au fost găsite diferențe majore în ceea ce privește tipul relațiilor (relații deschise versus relații strict monogame) și satisfacția în cuplu (Blasband & Peplau, 1985).

Anumite studii arată că este important să existe un consens între partenerii unui cuplu asupra stilului relației (deschisă sau închisă; LaSala, 2004). Wagner et al. (2000) arată că acele cupluri care își definesc acorduri clare asupra stilului de relație au niveluri mai mari de satisfacție în cuplu decât cuplurile care nu stabilesc reguli clare de conviețuire relațională, sau cele în care partenerii au secrete față de celălalt (de exemplu, unul dintre parteneri este infidel).

În ciuda valorilor sexuale liberale pe care le presupun relațiilor deschise, există date în literatura de specialitate care asociază comportamentul sexual în afara relației cu apariția sau creșterea nivelului de gelozie și a nivelului de insecuritate.

Apariția unor astfel de emoții la partenerii din relațiile deschise sunt adesea asociate cu lipsa de stabilire a unor limite clare în ceea ce privește activitățile sexuale și implicarea emoțională (LaSalsa, 2004). Cele mai multe studii în ceea ce privește opțiunea spre stilul relațiilor monogame și funcționarea acestora s-au făcut cu preponderență la nivelul indivizilor homosexuali. Astfel, considerăm că, ținând cont de faptul că relațiile deschise încep să devină o modă (indiferent de gen și orientare sexuală), apare nevoia unor astfel de studii și la persoanele cu orientare heterosexuală.

Diferențe de gen în strategiile de formare a cuplurilor

În științele evoluționiste, cea mai răspândită teorie privind strategiile de formare a cuplurilor este *teoria investiției parentale* (Trivers, 1972). Conform acestei teorii, ca urmare a diferențelor biologice între masculi și femele (masculii produc un număr mult mai mare de celule sexuale în timpul unui act sexual comparativ cu numărul de celule sexuale pe care le poate produce o femelă pe tot parcursul vieții), între cele două sexe vor exista diferențe în ceea ce privește strategiile de căutare și găsire a partenerilor sexuali. Astfel, femelele vor tinde să găsească resurse (masculi cu resurse) care să le asigure creșterea și dezvoltarea puilor (rezultați din fecundarea celulelor sexuale produse în număr mult mai mic decât cele produse de masculi), pe când masculii vor tinde să își mărească pe cât posibil numărul de partenere, căutându-le pe baza unor trăsături asociate cu fertilitatea (tinerețe, sănătate). Conform teoriei lui Trivers (1972), indivizii din sexul care

investește mai mult decât celălalt în descendenți (în cazul speciei umane – femeile) vor avea standarde mai înalte în ceea ce privește alegerea partenerilor de viață. Gestația, nașterea și alăptarea, spre exemplu, sunt comportamente costisitoare la nivel fiziologic și comportamental pentru o femeie. O sarcină de nouă luni de zile este investiția minimă obligatorie necesară pentru o femeie să aibă un copil, iar un singur act sexual este investiția minimă necesară pentru un bărbat să aibă același copil (Trivers, 1972).

Noțiunile elementare de economie ne spun că aceia care dețin resurse valoroase nu încep să facă investiții fără a face mai întâi o selecție a direcțiilor de investiție. Se crede în general că selecția naturală a favorizat femeile care au fost mai selective în privința partenerilor de viață. Cele care s-au angajat într-o selecție atentă a partenerilor, spre exemplu au preferat un bărbat care să stea mult în preajma lor, să investească în viața lor de cuplu și să le protejeze copiii, s-au bucurat de beneficii reproductive (Trivers, 1972). Sexul care investește mai puțin în descendenți (bărbații), potrivit acestei teorii, ar trebui să fie mai competitiv cu membrii aceluiași sex în ceea ce privește accesul la sexul care investește mai mult în producerea puilor (naștere, creșterea acestora).

Relațiile romantice lungi permit ca reproducerea oamenilor să aibă succes și susțin investiția în copii, investiție care are efecte directe asupra supraviețuirii copiilor și a reproducerii acestora la rândul lor, deci a transmiterii mai departe a genelor părinților acestora (Buss & Perolloux, 2008). Insuccesul unei

relații romantice (despărțire, divorț) are de cele mai multe ori efecte negative asupra fitness-ului. Așa cum s-a menționat în capitolele anterioare, conceptul de fitness, sau potențial biologic adaptativ (Hamilton, 1964) reprezintă o măsură a gradului în care genele unui individ ajung la generația următoare.

Atât femeile cât și bărbații se implică în relații romantice, dar cele două sexe diferă în felul în care aleg să facă acest lucru. Femeile tind să fie mai selective în alegerea partenerului, deoarece ele sunt cele care vor purta nouă luni o sarcină, iar apoi vor alăpta copilul, alăptatul și hrănirea copilului necesitând timp și efort din partea mamei. La nivel statistic, bărbații sunt mai selectivi când caută să își ia un angajament serios într-o relație (relație pe termen lung), lucru ce nu apare întotdeauna când nu doresc să se implice într-o relație, ci doresc doar o parteneră pe termen scurt (relație pe termen scurt).

O investiție puternică într-o singură relație romantică serioasă poate avea repercusiuni nedorite atunci când relația se încheie. Având în vedere că cei mai mulți oameni au trecut și trec prin despărțiri și divorțuri care implică anumite costuri, se pare că selecția naturală a favorizat acele comportamente care reduc, evită sau permit oamenilor să facă față acestor costuri (Buss, & Perolloux, 2008). Bărbații, spre deosebire de femei, sunt mai dornici să aibă relații pe termen scurt, având în vedere că investiția lor în urmași este mai mică. Cu cât au mai multe relații, cu atât crește posibilitatea reproducerii și a creșterii fitness-ului. Se pune adesea întrebarea ce adaptări

specifice în psihologia sexuală a bărbaților ar trebui să apară pentru a rezolva problema câștigării accesului la cât mai multe femei? Un răspuns la această întrebare ar putea fi reprezentat de către *dorința* de a avea cât mai multe partenere pe parcursul vieții. Astfel, bărbații s-ar putea să fi dezvoltat de-a lungul istoriei evoluționiste o dorință puternică pentru accesul sexual la un număr cât mai mare de femei (Buss & Schmitt, 1993). Într-adevăr, Buss și Schmitt (1993) au arătat că bărbații își doresc un număr ideal mai mare de partenere decât numărul de parteneri pe care îl doresc femeile pe parcursul vieții. Luând în considerare teoria lui Trivers (1972) și conceptul de fitness (Hamilton, 1964), ne-am aștepta ca la indivizii speciei umane, bărbații să aibă atitudini mai favorabile decât femeile spre relațiile deschise sau spre ideea de relație deschisă. Astfel, prin acest tip de strategie sexuală, ei și-ar putea maximiza șansele să își transmită genele, folosind minimul de efort. Femeile, în schimb, tind să caute parteneri stabili, care să pună la dispoziție resurse pentru creșterea copiilor, așteptându-ne așadar ca ele să aibă un nivel mai scăzut al atitudinilor favorabile spre relațiile deschise.

Gelozia și atitudinile spre relațiile deschise

Diferențele de reacție în cazul infidelității dintre cele două sexe au fost foarte mult studiate și se presupune că se datorează mecanismelor de gelozie specifice sexului feminin / masculin (Platek & Thomson, 2007). Bărbații sunt mai deranjați de infidelitate sexuală a partenerei, în timp ce femeile

sunt mai deranjate de infidelitatea emoțională a partenerului (Buss, 2000), în acord cu teoria investiției parentale (Trivers, 1972), care indică faptul că la bărbați, dacă aceștia sunt implicați într-o relație monogamă, costurile infidelității sexuale a partenerei sunt mult mai mari decât costurile infidelității partenerului la femeile din relații monogame. Conform teoriei investiției parentale, bărbații tind să își maximizeze numărul de partenere pe parcursul vieții, iar o relație stabilă monogamă restricționează această tendință.

Gelozia este definită ca o experiență emoțională negativă care rezultă din potențiala pierdere a unei relații romantice în favoarea unui rival adevărat sau imaginar (Salovey, 1991). Cele trei sentimente care descriu cel mai bine gelozia sunt *durerea, furia și frica*. Buss (2000) sugerează că de-a lungul evoluției istoriei, indivizii care au fost mai vigilenți în ceea ce privește posibilii rivali au avut un succes reproductiv mai mare. Dacă gelozia a jucat un rol important în evoluția relațiilor umane, ar trebui să fie o emoție umană universală, iar cercetările recente arată acest lucru; mai mult, femeile și bărbații nu diferă în frecvența și intensitatea geloziei (Buss, 2000), acest fapt sugerând că această emoție a jucat un rol important în retenția partenerilor și a relațiilor pentru indivizii de ambele sexe. Există totuși diferențe între bărbați și femei în ceea ce privește așteptările legate de gelozie.

Ipoteza conform căreia bărbații sunt mai deranjați atunci când sunt înșelați fizic este tradusă în faptul că aceștia și-au dezvoltat strategii pentru a minimaliza riscul ca partenerele lor să

poarte copilul altcuiva și astfel să investească resursele într-un copil care nu le duce mai departe genele, ba mai mult "ajutându-și" inamicul în felul acesta. Se presupune că bărbații și-au dezvoltat mecanisme de vigilență cognitivemoționale care iau forma geloziei sexuale și care explică anumite comportamente, precum violența, urmărirea / monitorizarea etc. (Platek & Thomson, 2007). Pe de altă parte, femeile au mai multă nevoie de efort biparental (din partea ambilor părinți) pentru a-și ajuta copilul să crească, să se dezvolte și să se adapteze optim la societate, astfel că se presupune că ele și-au dezvoltat anumite mecanisme psihologice care să le ajute să treacă peste pierderea atașamentului partenerului, acestea fiind exprimate prin gelozie emoțională (Platek & Thomson, 2007). Aceste ipoteze sunt susținute și în studiul cercetătorilor Edlund, Heider, Scherer, Farc, și Sagarin, din 2006. Mai mult, rezultatele demonstrează că diferențele de sex în ceea ce privește gelozia nu sunt limitate la scenarii ipotetice de infidelitate, ci ele se pot observa și în experiențele de infidelitate reală.

Infidelitatea ridică serioase probleme adaptative pentru „victime", acestea fiind persoanele care au fost înșelate de către partenerul lor de viață (Buss, 2007). Aproape sigur că aceste „victime" vor găsi soluții pentru a se proteja împotriva acestei probleme și costurile pe care le atrage după sine. Mai concret, infidelitatea, care implică costuri ale succesului reproductiv (fitness) ale partenerului, va atrage după sine anumite mecanisme de a o preveni, cum ar fi gelozia și păzirea partenerului (*mate guarding*). În schimb, aceste mecanisme de protecție vor crea o presiune pentru

selectarea unor alte adaptări adiționale ale infidelității, cum ar fi evadarea din ochii geloși ai partenerului de viață. Aceste adaptări ale infidelității, în schimb, necesită niște căi de protecție sofisticate. O posibilă situație implică evoluția geloziei (Buss, Larsen, Westen & Semmelroth, 1992). Gelozia este o emoție care este activată de fiecare dată când este percepută o amenințare asupra unei relații prețuite. Amenințările pot apărea în diverse forme, spre exemplu pierderea resurselor sexuale, financiare sau emoționale ale partenerului în favoarea unui rival. Aceste amenințări pot veni din afara relației, sub forma unei alte persoane care încearcă să-l atragă pe unul dintre cei doi implicați în relație sau pot proveni chiar din interiorul relației, în cazul în care unul dintre parteneri înșeală.

În ultimii zece ani, s-a realizat un număr mare de cercetări care au explorat gelozia ca fiind o soluție evoluată pentru problemele infidelității. Potrivit psihologilor evoluționiști (Buss, 2000; Buss 2007), specificitatea problemelor adaptative diferă pentru bărbați și femei. Deoarece fertilizarea are loc intern în corpul femeilor, bărbații pot să aibă anumite îndoieli în ceea ce privește paternitatea. Ei nu pot fi niciodată 100% siguri că descendenții sunt într-adevăr ai lor (cu excepția tehnicilor moderne de testare a paternității). Din contră, femeile sunt întotdeauna sigure că un copil poartă genele lor. Infidelitatea sexuală (cu sau fără implicare emoțională) este o acțiune care poate compromite paternitatea unui bărbat în descendenți. Deși femeile nu s-au confruntat niciodată cu problema maternității, infidelitatea partenerilor lor poate să

fie costisitoare. Astfel, femeia a cărei soț este infidel risca să piardă resursele, timpul și angajamentul lui, acestea putând fi îndreptate spre o femeie rivală și copilul ei (Buss et al., 1992).

Dacă gelozia este o emoție evoluată / dezvoltată la nivelul speciei umane în contextul formării și menținerii cuplurilor, iar datele empirice susțin până acum această afirmație, atunci pasul următor ar fi de a explora care este forma de manifestare comportamentală a acestei emoții. Trei studii diferite au explorat tacticile de retenție a partenerilor (mate retention tactics) ale bărbaților și ale femeilor, folosind atât cupluri căsătorite, cât și cupluri necăsătorite (Buss, 1988; Buss, & Shackelford, 1997; Shackelford, Goetz, Buss, Euler, Hoier, 2005 apud Buss 2007). Tacticile de retenție a partenerilor sunt comportamente specifice cu rol de apărare împotriva rivalilor sau de împiedicare a unui partener de a înșela. Tacticile specifice se întind de la vigilență (spre exemplu, bărbatul își sună partenera la momente neașteptate pentru a vedea cu cine este ea) până la violență (spre exemplu, bărbatul îl lovește pe cel care a flirtat cu partenera sa). Bărbații căsătoriți tind să se angajeze în eforturi viguroase de *mate retention* atunci când soția lor este tânără și atractivă fizic. Din contră, femeile tind să se angajeze în eforturi viguroase de păstrare a partenerului atunci când căsătorite cu bărbați care au o slujbă bună, au salarii mari și care își dedică mult timp vieții de cuplu. Mai mult, bărbații și femeile diferă în tipurile de *mate retention* pe care le aleg. Bărbații, mai mult decât femeile, tind să-și prezinte resursele partenerei lor și recurg la amenințări și la violență asupra rivalilor lor. Femeile, mai

mult decât bărbații, tind să-și etaleze exagerat aspectul lor fizic că o strategie de *mate retention* și pot recurge intenționat la metode prin care să-i provoace gelozie partenerului. Provocarea intenționată a geloziei, spre exemplul flirtul cu alți bărbați și trezindu-le interesul acestora, pare a fi o strategie pe care femeile o folosesc pentru a crește percepția partenerului lor asupra faptului că sunt dorite și de către alți bărbați (Buss, 2000).

Infidelitatea unui partener romantic poate fi devastatoare pentru ambele sexe. Cel înșelat, descoperind acest lucru, poate resimți emoții neplăcute, precum depresia, furia și gelozia. Infidelitatea reprezintă una dintre cauzele dizolvării unei relații romantice (Buss, Shackelford, & Bennett, 2002). Într-un studiu efectuat în 160 de culturi, infidelitatea a fost cel mai citat motiv pentru divorț (Betzig, 1989 apud Buss et al. 2002). Despărțirea pare a fi o soluție comună pentru problema infidelității unui partener. Pornind de la explicațiile și teoriile evoluționiste asupra geloziei, se pune întrebarea dacă persoanele mai puțin geloase vor fi mai deschise conceptului de relații deschise decât cele mai mult geloase. Conform lui White (1981, 1984 apud Pfeiffer & Wong, 1989), gelozia este compusă din trei componente: gânduri, sentimente și comportamente de coping. După White (1984), componenta cognitivă a geloziei se activează când o persoană devine conștientă de o posibilă amenințare asupra relației romantice. Emoțiile negative urmează realizării unei amenințări și final, acea persoană se angajează în comportamente de coping pentru a face

față amenințării, astfel reducând din emoțiile negative. Așadar, indiferent de dimensiunea geloziei – cognitivă, emoțională, comportamentală – presupunem că o persoană geloasă nu ar accepta ușor ideea de relație deschisă, având în vedere că ar percepe apropierea unui alt membru de relația actuală ca fiind o amenințare pentru cuplu.

Satisfacția în cuplu și atitudinile spre relații deschise

Este cunoscut faptul că relațiile pe termen lung contribuie la sănătatea fizică și mentală, la starea de bine și la speranța de viață. A avea un partener stabil se asociază frecvent cu imunitate crescută a organismului și rezistența la boli precum cancerul sau bolile cardio-vasculare (Goodwin, Hunt, Key, & Samet, 1987). Sănătatea fizică și mentală a persoanelor căsătorite este mai bună decât a celor singure, separate sau divorțate, sau al căror partener a decedat (Bloom, Ascher, & White, 1978). În schimb, aceleași relații pe termen lung, dar în care nu există satisfacție în cuplu, consens, coeziune – pot să atragă costuri echivalente cu beneficiile – sănătate fizică și mentală scăzută, stare de bine scăzută și speranță de viață scăzută.

Așadar, satisfacția în cuplu contribuie major la starea de bine emoțională (Chung et al., 2003). Satisfacția în cuplu face parte din ceea ce am putea numi *ajustare diadică (dyadic adjustment*). Pe lângă această, se mai adăugă la acest concept diferențe problematice în cuplu, tensiune interpersonală și anxietate personală, coeziunea cuplului și consensul asupra chestiunilor importante din cuplu. Toate acestea, împreună cu satisfacția în

cuplu, formează conceptul de ajustarea în cuplu, care poate fi evaluată în orice perioadă de timp pe un continuum, extreme fiind o *bună adaptare* și o *slabă adaptare*

(Spanier, 1976). Se pune întrebarea dacă o slabă ajustare diadică ar putea prezice o atitudine mai favorabilă spre ideea de relație deschisă. Dar o bună adaptare în cuplu – o atitudine scăzută spre această idee? Fără a trage concluzii pripite, putem susține doar că ne-am aștepta ca răspunsurile la cele două întrebări să fie ‚da'. Dacă adaptarea în cuplu este una bună, adică nu există mari diferențe problematice în cuplu, tensiunea interpersonală și anxietatea personală sunt scăzute, coeziunea cuplului este mare, există consens asupra chestiunilor importante, și satisfacția în cuplu este mare, atunci ne-am aștepta că atitudinea spre o relație deschisă, dorința de a avea mai mulți parteneri romantici/sexuali să fie mică sau inexistentă, presupunând că partenerul/partenera își îndeplinesc nevoile în relația existența monogamă.

Cogniţiile raționale/iraționale și atitudinile spre relații deschise

În terapia cognitiv-comportamentală, elementele centrale responsabile pentru simptomatologia pacientului sunt *credinţele iraţionale* (Ellis, 1994). Reacțiile dezadaptative ale indivizilor cu tulburări emoționale sunt observate la nivel emoțional (stări de deprimare, furie, anxietate sau vinovăție), la nivel fiziologic (tahicardie, hipertensiune, stări de amețeală sau sufocare, etc.), sau la nivel comportamental (agresivitate verbală sau fizică,

evitare, comportament pasiv-agresiv, etc.) (David, 2006).

Datorită faptului ca oameni diferiți reacționează diferit la același stimul, reacțiile productive nu sunt cauzate de situația stresantă in sine ci de credințele raționale (flexibile, logice) ale indivizilor, în timp ce reacțiile neproductive sunt cauzate de credințele iraționale (rigide și ilogice).

Principalele credințe iraționale sunt *cerințele absolutiste* formulate în termeni de „trebuie": „Ceilalți *trebuie* să mă placă", „Eu *trebuie* să am performanță în tot ceea ce fac", „Viața trebuie să fie corectă". Din aceste cerințe absolutiste derivă următoarele trei credințe iraționale secundare: (1) *Catastrofarea* („Daca ceilalți nu mă plac, acest lucru este *groaznic*"), (2) *Intoleranța la frustrare* („*Nu suport* dacă ceilalți nu se comportă corect") și (3) *Evaluarea globală* („Dacă nu am performanță *sunt slab*, fără valoare"). Alternativa productivă la aceste credințe iraționale sunt credințele raționale, care sunt formulări ale acelorași nevoi, dorințe, dar într-o formă flexibilă, logică si utilă (Ellis, 1994).

Alternativa la cerințele absolutiste sunt *preferințele non-dogmatice*: „Aș dori ca ceilalți să mă placă (însă nu e obligatoriu să se întâmple așa).", „Mi-ar place să fiu bun în tot ceea ce fac (însă pot accepta contrariul)", „Aș dori ca viața să fie corectă, însă nu trebuie să fie așa cum îmi doresc eu". Din preferințele non-dogmatice deriva următoarele trei credințe raționale secundare: (1) Evaluarea ca neplăcere („Dacă ceilalți nu mă plac, este neplăcut, dar nu cel mai groaznic lucru"), (2) Toleranța crescută la frustrare („Nu îmi place daca ceilalți se comporta incorect, dar pot tolera asta") și (3)

Evaluarea contextuală și acceptarea propriei persoane („Dacă nu am performanță *m-am comportat* greșit, mă accept ca ființă imperfectă, care poate greși uneori, fără să spun ca sunt prost sau slab") (Ellis, 1994).

Prezența acestor credințe iraționale la marea majoritate a indivizilor (indiferent de cultură) implică faptul ca ele au (posibil) și o bază evoluționistă, ca fiind parte din trecutul nostru evolutiv (Ellis, 1994). Totuși, chiar dacă aceste credințe au avut o utilitate în mediul ancestral, nu înseamnă că ele ne sunt utile și astăzi. *Teoria nepotrivirii* (Bowlby, 1969) este un concept din biologia evoluționistă care se referă la diferența dintre mediul ancestral la care ne-am adaptat (prin dezvoltarea de structuri fiziologice și cognitive ca efect al selecției naturale) și mediul actual în care trăim acum. Astfel, adaptările cognitive de astăzi (inclusiv credințele iraționale) sunt un produs al presiunilor de selecție (probleme adaptative) cu care ne-am confruntat în trecutul nostru evolutiv, mai precis în perioada Pleistocenului (aprox. 2,5 milioane de ani îen. – 10 mii ani îen.). Această perioadă era caracterizată în mare parte de o viață nomadă, în context tribal, în care preocupările principale erau evitarea prădătorilor, procurarea hranei, selectarea partenerilor la reproducere și interacțiunea cu membrii grupului (mediul adaptării evoluționiste; Bowlby, 1969).

Așadar, cognițiile iraționale sunt rezultatul unui proces adaptativ, într-un mediu relativ simplu - unde bărbații își căutau cât mai multe partenere pentru a-și transmite genele unui număr mai mare de urmași, iar femeile erau mai selective

decât bărbații în căutarea unui partener (motivele fiind menționate anterior). Ceea ce era rațional atunci, poate fi irațional acum. Din nou, din lipsa studiilor din literatură de specialitate, putem doar să presupunem că un stil de gândire irațional al bărbaților ar putea prezice, într-o anumită măsură, o atitudine mai puțin deschisă către open relationship; un stil de gândire irațional al femeilor ar putea prezice, într-o anumită măsură, o atitudine deschisă spre ideea de open relationship.

Valoarea reproductivă și atitudinile față de relațiile deschise

Conceptul de fitness este fundamental în biologia și psihologia evoluționistă. După cum am menționat anterior, acest concept se referă la potențialul biologic adaptativ (Hamilton, 1964), la măsura gradului în care genele unui individ ajung la generația următoare. Strategiile prin care un organism ajunge să-și transmită genele sunt variate. Teoria *istoriei de viață* (Life History Theory – LHT, Bogaert and Rushton, 1989; Figueredo et al., 2006; Giosan 2006) postulează faptul că, pentru orice individ, resursele disponibile din orice mediu sunt finite. Așadar, fiecare individ se supune unor serii de compromisuri în distribuția de energie și efort pentru a rezolva sarcini esențiale ale fitness-ului. Astfel, un individ poate să aloce resurse pentru efort somatic (spre ex, creșterea unui corp mare, musculos), sau pentru efort reproductiv (căutare parteneri sau investiție parentală). Extremele acestor dimensiuni fundamentale au fost numite tradițional strategii de tip K sau r. Strategia de tip K este de a produce un număr mai mic

de urmași, dar care posedă calități superioare și astfel au mai mari șanse de supraviețuire, iar strategia de tip r este de a avea un număr mare de urmași, dintre care doar o minoritate ar putea supraviețui (Bogaert & Rushton, 1989; Figueredo et al., 2006; Giosan 2006). Aceste strategii reproductive rezultă din trăsături psihosociale care se dezvoltă împreună (Thornhill & Palmer, 2004 apud Giosan 2006).

Elefanții, oamenii sau balenele folosesc strategii de tip high K. Trăsături asociate cu strategia *high K* la oameni sunt planificarea și gândirea pe termen lung, angajament spre relații de lungă durată, existența unor structuri sociale de suport, aderența la reguli sociale (spre exemplu, altruism și cooperare), evaluarea atentă a riscurilor (Figueredo et al., 2006).

În societatea noastră modernă, o strategie high K poate fi realizată prin: 1) conservarea sau dezvoltarea sănătății personale a urmașilor și ale celor înrudiți, 2) atingerea unei mobilități superioare (upward mobility) care poate fi tradusă printr-un acces sporit la asistenta medicală, oportunități educaționale și de cariera pentru descendenți, 3) capitalul social, care se poate traduce prin primirea ajutorului din partea celorlalți, atunci când este nevoie și 4) evaluarea cu atenție a riscurilor (spre exemplu, adăpost securizant sau evitarea activităților riscante). Scala HKSS (High-K Strategy Scale) a fost dezvoltată și centrată pe acești factori (Giosan, 2006). Având în vedere că nu există studii în literatura de specialitate care să ia în considerare atât strategiile high K cât

și conceptul de open relationship, putem doar să presupunem că indivizii care folosesc strategii high K vor fi mai puțin receptivi la ideea de relație deschisă, având în vedere că aceste persoane se angajează în relații de lungă durată și își doresc să investească în mai puțin urmași, dar cu calități superioare. Dar totodată, acest lucru s-ar putea să fie valabil mai mult pentru femei, având in vedere că pentru bărbații care au o strategie high K înseamnă că au o valoare reproductivă mai mare, astfel că ne-am aștepta ca aceștia să fie mai deschiși spre ideea de open-relationship, deoarece asta ar însemna că doresc să aibă cât mai mulți urmași pentru a-și transmite genele.

Calitatea vieții și atitudinile spre relații deschise

Calitatea vieții este definită de către World Health Organization (WHO) ca fiind „percepția indivizilor asupra poziției proprii în viață, în contextul culturii și a sistemului de valori în care trăiesc și în relație cu scopurile, expectanțele, standardele și grijile lor". Este un concept larg extins care incorporează, într-o manieră complexă, sănătatea fizică a persoanelor, starea psihologică, nivelul de independență, relațiile sociale, credințele personale și relația cu caracteristicile remarcabile ale mediului (WHO, 1998).

Aceasta definiție reflectă faptul cum calitatea vieții se referă la o evaluare subiectivă care este încorporată într-un context cultural, social și de mediu. Așadar, calitatea vieții nu poate fi simplu echivalată cu termeni precum „statutul sănătății", „stil de viață", „satisfacție în viață" sau „starea mentală".

Chestionarul Quality of Life evaluează acest concept multidimensional, incorporând percepția indivizilor asupra statului sănătății, statutului psiho-social și ale altor aspecte ale vieții. *Așadar, ar putea oare calitatea vieții să prezică, într-o anumită măsură, atitudinea deschisă înspre open relationship? Și dacă da, în ce fel – o calitate a vieții crescută sau scăzută?*

Stima de sine corporală și atitudinea spre relații deschise

Atractivitatea fizică este importantă atât pentru femei, cât și pentru bărbați, aceasta jucând un rol principal în alegerea partenerului (Buss, 2000). Metaanaliza realizată de Feingold și Mazzella în 1998 susține faptul că bărbații sunt mai satisfăcuți de corpurile lor decât femeile și, într-o mai mică măsură, se consideră mai atrăgători decât femeile. Aceste diferențe de gen nu se datorează diferențelor de atractivitate per se, deoarece „judecătorii" au evaluat femeile ca fiind mai atractive. Deși diferențele dintre sexe privind propria atractivitate și stima de sine corporală sunt semnificativ mai mici în viața adultă decât în adolescență, o variabilitate mai mare în rândul femeilor este mai pronunțată la vârsta adultă.

Teoretic, un bărbat căsătorit cu o femeie care are este percepută ca fiind foarte atrăgătoare are riscul de a o pierde (Buss, 1993). Deoarece această femeie va fi capabilă să atragă un partener care să se apropie mai mult de idealurile ei decât partenerul actual, ea ar putea fi tentată să înșele.

O logică similară se poate aplica și pentru bărbații care

sunt percepuți ca fiind foarte atrăgători, dar există o diferență cheie (Feingold & Mazzella, 1998). Bărbații pot să compartimenteze valoarea lor reproductivă mai ușor decât femeile. În societățile poligame, spre exemplu, un bărbat își poate împărți resursele între diferite soții, și în acest context femeile preferă câteodată să obțină o parte din resursele bărbatului poligam decât toate resursele unui bărbat care nu are resurse. În societățile care sunt legal monogame, un bărbat încă poate fi poligam într-un mod eficient, având o amantă sau partenere extramaritale cărora le dedică o parte din resurse. În acest context, o femeie căsătorită cu un bărbat cu o valoare înaltă reproductivă s-ar putea să tolereze aceste legături extramaritale. După aceeași logică, un bărbat cu o atractivitate mai mare decât a soției s-ar putea simți „îndreptățit" să aibă aventuri înafara relației din acest motiv (Feingold & Mazzella, 1998). Pentru femei este mult mai dificil de îndeplinit acest lucru deoarece presupusul copil pe care îl va purta va fi al unui singur bărbat și nu poate fi împărțit cu mai mulți tați. Ne-am putea aștepta oare ca indivizii care au o stima de sine corporală ridicată și care se consideră pe sine mai atractivi să fie mai deschiși spre ideea de open relationship?

Obiective acestei lucrări sunt: (1) Identificarea asocierilor dintre variabile (sex, vârstă, a avea sau nu o relație, durata relației, a avea sau nu o relație deschisă, adaptarea în cuplu, nivel de iraționalitate cognitiv, gelozia, valoarea reproductivă, stima de sine corporală și orientarea sexuală) și atitudinile spre

relații deschise; (2) Identificarea diferențelor dintre indivizii care au o relație deschisă și cei care au o relație închisă (relație lungă, de minim 6 luni, conform lui Buss, 2005), cu privire la atitudinea spre open-relationship, sex, nivel de irațională cognitivă, adaptarea în cuplu (consens în cuplu, expresia afectivității în cuplu, satisfacția în cuplu), gelozia (gelozia emoțională, gelozia cognitivă, gelozia comportamentală), valoarea reproductivă, stima de sine corporală, orientarea sexuală (de tip heterosexual și de tip heterosexual).

Participanți

Participanții la acest studiu sunt în număr de 224 (25 bărbați, 199 femei), cu vârsta cuprinsă între 18 ani și 47 de ani (media= 23.64), dintre care 11, 6% sunt într-o relație deschisă.

Instrumente

Chestionar date demografie – privind sexul persoanelor, vârsta, dacă se află momentan într-o relație sau nu, dacă da - de câte luni, dacă se află momentan într-o relație deschisă sau nu.

Atitudinea spre open-relationship, din cauza lipsei unei scale în literatură, a fost măsurată pe o scală Likert de la 1-5 (1-dezacord puternic, 5-acord puternic), întrebarea fiind: „Cât de deschiși sunteți spre ideea de open relationship?"

Dyadic Adjustment Scale (DAS) este o scală elaborată de către Spanier în 1976 și măsoară calitatea relației dintr-un cuplu. Are 32 de itemi, scorul poate fi obținut și pe subscalele

consens în cuplu, expresia afecțiunii în cuplu, satisfacția în cuplu și coeziunea. Are o validitate crescută și fidelitate ridicată (.96).

General Attitudes and Beliefs Scale Short-Version (GABS-SV), elaborată de Lindner, Kirkby, Werheim și Birch în 2007, evaluează un scor global al iraționalității. Are o validitate crescută și fidelitate ridicată (.81).

Multidimensional Jealousy Scale (MJS), elaborată de către Pfeiffer și Wong în 1989, evaluează nivelul de gelozie – un scor total (24 itemi) și se pot obține scoruri pentru gelozia cognitivă, emoțională și comportamentală. Are o validitate crescută și fidelitate ridicată.

High-K Strategy Scale (HKSS), elaborată de către Giosan în 2006 (26 itemi), măsoară valoarea reproductivă, mai specific strategia reproductivă de tip K. Are o validitate crescută și o fidelitate ridicată (.92).

Body-Esteem Scale (BES), elaborată de către Franzoi și Shields în 1984 (35 itemi), măsoară gradul de satisfacție cu diferite părți sau procese ale corpului. Are o validitate crescută și fidelitate ridicată.

World Health Organization Quality of Life Bref (WHOQOL BREF) este un chestionar de 26 itemi, elaborat de către World Health Organization (1998) și măsoară calitatea vieții individului, mai specific percepția unei persoane cu privire la poziția ei în viață în contextul culturii și a sistemului

de valori în care trăiește, în relație cu propriile scopuri, expectanțe, standarde și griji. Are o validitate crescută și fidelitate ridicată.

Mean Sexual Orientation (MSO) dezvoltată de către Epstein în 2006 (18 itemi), măsoară orientarea sexuală de tip homosexual și de tip heterosexual și flexibilitatea între cele două tipuri de orientări. Are o validitate crescută și fidelitate ridicată (.88).

Chestionarele au fost completate online, după ce participanții și-au dat acordul participării printr-un consimțământ informat.

Rezultate

Obiectiv I: Pentru a verifica asocierea dintre care variabile prezic atitudinea spre *open-relationship*, se va efectua regresia ierarhică. Astfel, primul pas a fost realizarea de corelații a predictorilor cu criteriul *atitudinea spre relație deschisă.*

S-au obținut următoarele corelații semnificativ statistic la pragul p < .01: atitudinea spre *open-relationship* – sexul (r= -.207), atitudinea spre *open-relationship* - dacă au o relație sau nu (r= -.223), atitudinea spre *open-relationship* - dacă au o relație deschisă sau nu (.381), atitudinea spre *openrelationship* - gelozia emoțională (r= -.286), atitudinea spre *open-relationship* - orientarea sexuală de tip homosexual (r=.174), atitudinea spre *open-relationship* - orientarea sexuală de tip heterosexual (r=.251).

Următoarele corelații au fost semnificative (p <.05): atitudinea spre *open-relationship* - stima de sine corporală (r= .132), atitudinea spre *open-relationship* - gelozia (r= -.139), atitudinea spre *open-relationship* - de câte luni au o relație (r= -.164).

Nu s-au obținut corelații semnificative, după cum urmează: atitudinea spre *open-relationship* – vârsta, atitudinea spre *open-relationship* – adaptarea în cuplu, atitudinea spre *open-relationship* – consens în cuplu, atitudinea spre *open-relationship* – expresia afecțiunii în cuplu, atitudinea spre *open-relationship* - satisfacția în cuplu, atitudinea spre *open-relationship* – cogniții iraționale, atitudinea spre *open-relationship* – gelozia cognitive, atitudinea spre *open-relationship* – gelozia comportamentală, atitudinea spre *open-relationship* – valoarea reproductive, atitudinea spre open-relationship – calitatea vieții.

Primul bloc implicat în regresia ierarhică este constituit din datele demografice: sex (femeie, bărbat), relație – dacă au sau nu o relație, relație – de câte luni, relație deschisă – dacă au sau nu acest tip de relație. Acest model explica 19.5% din atitudinea spre *open-relationship* (F Change = 14.41, semnificativ la pragul de .01).

Predictorii care fac parte din blocul al doilea și care se adăugă primului sunt: gelozia emoțională și stima de sine corporală. Dintre variabilele predictori rămase, gelozia emoțională a avut corelația cea mai mare cu atitudinea spre *open-relati-*

onship. Deoarece gelozia emoțională și stima de sine corporală au o corelație de -.204 (p<.01), a fost introdusă și această ultimă variabilă în model. Modelul astfel obținut explica 25,5% din atitudinea spre *open relationship* (F Change = 9.80, semnificativ la pragul de .01), mărimea efectului f^2 = 0.09 (medie).

Predictorii care fac parte din blocul al treilea și care se adăugă modelului anterior sunt: orientarea sexuală de tip homosexual și orientarea sexuală de tip heterosexual. Aceste două variabile corelează semnificativ la pragul de .01 (r= .225). Astfel, modelul obținut explica 30,8% din atitudinea spre *open-relationship* (F Change = 9.25, p<.01), mărimea efectului f^2 = 0.09 (medie). Acest ultim model explică cel mai mult din cele obținute, la un prag de semnificație statistică de .01 , cu o mărime a efectului medie.

Așadar, primul model explica 19,5% din atitudinea spre *open-relationship*, cel de-al doilea explica 25,5%, iar cel de-al treilea explica 30,8%. Având în vedere că ultimul model explică cel mai mult din atitudinea spre *open-relationship*, la un prag semnificativ statistic, vom menționa din acest model variabilele predictori care explica la un prag semnificativ de .05: dacă sunt într-o relație sau nu (p=.012), dacă sunt într-o relație deschisă sau nu (p=.000), gelozia emoțională (p=.000) și orientarea sexuală de tip heterosexual (p=.001).

Astfel:

- Indivizii de sex masculin – atitudinea spre *open relationship* este mai crescută

- Indivizii care au o relație – atitudinea spre *open relationship* este mai scăzută
- Cu cât relația este mai lungă – atitudinea spre *open relationship* este mai scăzută
- Indivizii care au o relație deschisă – atitudinea spre *open-relationship* este mai crescută
- Cu cât gelozia emoționala este mai mare – atitudinea spre *open-relationship* este mai scăzută
- Cu cât stima de sine corporală este mai mare – atitudinea spre *open-relationship* este mai crescută
- Cu cât orientarea sexuală de tip homosexual are valoare mai mare – atitudinea spre *open-relationship* este mai crescută
- Orientarea sexuală de tip heterosexual crește – atitudinea spre *open-relationship* este mai crescută.

Pentru a observa pentru ce variabile există diferențe între cei ce sunt într-o relație închisă și pentru cei dintr-o relație deschisă (>de 6 luni), s-au efectuat teste t. Trebuie ținut seama de faptul că dintre persoanele care au o relație mai lungă de 6 luni, doar 8,3% sunt bărbați.

Rezultatele au evidențiat diferențe semnificative între cei ce sunt într-o relație deschisă și cei cu sunt într-o relație închisă (Figura 1) cu privire la: atitudinea față de *openrelationship*, unde t (118) = -4.419, p=.000 <.05 , Cohen's d=0.90 – mărime a efectului ridicată (Cohen, 1988) = cei care sunt

într-un *open-relationship* sunt mai deschiși spre această idee de relație; gelozia emoțională, unde t (118) = 2.406, p=0.18 <.05, Cohen's=0.77 - mărime a efectului, de asemenea, ridicată = cei care sunt într-un *open-relationship* sunt mai puțin geloși emoțional.

Nu au existat diferențe semnificative cu privire la: nivel de iraționalitate cognitiv, stima de sine corporală, orientare sexuală (de tip heterosexual și de tip homosexual).

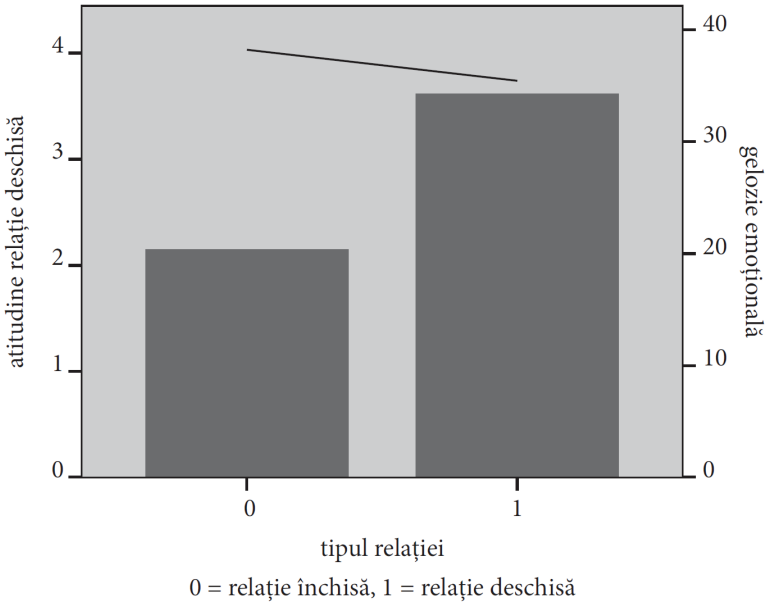


Figura 1. Reprezentarea atitudinii față de relația deschisă la indivizi aflați în cele două tipuri de relație (0 = relație închisă; 1 = relație deschisă)

Concluzii și discuții

După cum s-a menționat anterior, primul obiectiv al acestui studiu a fost să cerceteze variabilele care prezic cel mai bine atitudinea spre relații deschise (*open relationship*). Acest obiectiv a fost unul explorator, având în vedere că în literatura de specialitate nu există studii în acest sens. Pentru a cerceta acest lucru, s-a folosit regresia ierarhică, primul pas fiind studierea corelațiilor predictorilor cu criteriul atitudinea spre relații deschise. Reamintind pe scurt, corelații semnificative cu acest criteriu s-au obținut cu: sexul participanților, faptul de a avea sau nu o relație, de câte luni au o relație, faptul de a avea sau nu o relație deschisă, gelozia emoțională, orientarea sexuală (de tip homosexual și de tip heterosexual).

Primul bloc implicat în regresia ierarhică a fost constituit din datele demografice ale participanților: sexul participanților (femeie sau bărbat), faptul de a avea sau nu o relație, de câte luni au o relație, faptul de a avea sau nu o relație deschisă. Acest bloc explică 19,5% din atitudinea spre *open-relationship*, ceea ce înseamnă că dacă cunoaștem natura variabilelor amintite mai sus, putem prezice în proporție de 19,5% această atitudine. Cel de-al doilea bloc, constituit din primul plus variabilele gelozia emoțională și stima de sine corporală, prezice 25,5% din atitudinea spre *open-relationship*, ceea ce înseamnă că acești 2 predictori aduc un plus de 6%. Cel de-al treilea bloc conține în plus variabilele orientarea sexuală de tip homosexual și de tip heterosexual, ajungând ca acesta să prezică

30,8% din atitudinea spre open-relationship. Având în vedere că acest model prezice cel mai mult la un nivel semnificativ statistic atitudinile spre relații deschise, se va discuta mai în detaliu.

Variabilele care prezic cel mai mult și la un nivel semnificativ statistic atitudinea spre *open-relationship* sunt reprezentate de faptul de a fi într-o relație sau nu, de a fi într-o relație deschisă sau nu, gelozia emoțională și orientarea sexuală de tip heterosexual. Se pare că persoanele care sunt într-o relație de tip închis sunt mai puțin deschise spre o relație de tip deschis. În schimb, persoanele care se declară în relații deschise au un nivel crescut de atitudini spre openrelationship.

Gelozia emoțională prezice mult din atitudinea spre *open-relationship*, în sensul în care dacă gelozia emoțională crește, atitudinea spre *open-relationship* scade. Având în vedere că eșantionul studiului este format predominant din femei (88,8%), acest lucru este în concordanță cu datele din literatura de specialitate (Buss et al., 1992; Buss, 2000, 2007; Daly et al., 1982; Symons, 1979; Platek & Thomson, 2007) conform cărora femeile exprimă gelozia emoțională mai mult decât bărbații. Ce înseamnă acest lucru în studiul nostru? Persoanele care sunt mai geloase emoțional sunt mai puțin deschise ideii de a-și „împărți" partenerul cu altcineva. Fiind vorba predominant despre femei, putem afirma că acestea nu doresc să-și piardă resursele, timpul și angajamentul partenerului în favoarea unei potențiale femei rivale.

Cu cât o persoană este mai orientată heterosexual, atitudinea spre *open-relationship* crește. Acest lucru merită investigat în continuare, având în vedere că majoritatea cercetărilor care au ca obiect de studiu *open-relationship* sunt focalizate pe persoanele cu orientare sexuală de tip homosexual (LaSala, 2004, Blasband & Peplau, 1985, Ramirez & Brown, 2010). Ceea ce este interesant este că cele două variabile, orientarea de tip homosexual și cea de tip heterosexual, corelează între ele ($r=.225$, $p<.01$).

Orientarea de tip homosexual prezice într-o mai mică măsură atitudinea spre *open-relationship*, însă totuși ea se regăsește în modelul regresiei. Putem concluziona că existența corelației dintre aceste două variabile ar putea indica faptul că o persoană care are o valoare ridicată pe scala de evaluare a orientării sexuale (fie heterosexuală, fie homosexuală), deci un impuls sexual mai puternic, este mai deschisă conceptului de *open-relationship*. Acest lucru ar putea constitui o limită a scalei Mean Sexual Orientation, dezvoltată de către Epstein în 2006, aceasta neevaluând acest impuls sexual. Corelația celor două concepte ar putea fi dată tocmai de persoanele asexuale, cele care nu sunt orientate nici heterosexual, nici homosexual.

Următoarele variabile din cel de-al treilea model prezic și ele atitudinea spre *open-relationship,* dar la un nivel mai scăzut. Astfel, constatăm că faptul de a fi bărbat prezice o atitudine mai deschisă spre *open-relationship,* în acord cu predicțiile teoriei investiției parentale, conform cărora bărbații tind să-și maximizeze

șansele de a-și transmite genele folosind minimul de efort (Trivers, 1972; Hamilton, 1964). Femeile, în schimb, dorindu-și un partener stabil, care să-și pună la dispoziție resursele pentru creștere unui copil (Trivers, 1972; Hamilton, 1964), sunt mai puțin deschise decât bărbații spre acest concept de relație deschisă.

Durata relației contează în prezicerea atitudinii spre *open-relationship*: dacă relația este mai lungă – atitudinea devine mai puțin deschisă. Relațiile romantice lungi permit că reproducerea oamenilor să aibă succes și susțin investiția în copii, investiție care are efecte directe asupra supraviețuirii copiilor și a reproducerii acestora la rândul lor (Buss, Perolloux, 2008). Este posibil ca cei care au ajuns într-un stadiu mai avansat al relației, printr-un stadiu mai avansat înțelegem în acest context o relație mai lungă, să nu-și dorească să „împartă" ceea ce au ei cu alte persoane din exteriorul cuplului și să-și maximizeze șansele de reproducere în contextul cuplului.

Stima de sine corporală, chiar dacă prezice destul de puțin atitudinea spre open-relationship, dacă este mai mare se observă ca și nivelul de atitudini spre *open-relationship* crește. După cum menționa Buss (2000), atractivitatea fizică este importantă atât pentru femei, cât și pentru bărbați, aceasta jucând un rol principal în alegerea partenerului. În mod teoretic, un bărbat cu o atractivitate mai mare decât a soției s-ar putea simți „îndreptățit" să aibă aventuri înafara relației din acest motiv. Pentru femei este mult mai dificil de îndeplinit acest lucru deoarece presupusul copil pe care îl va purta va fi al unui bărbat și nu poate fi împărțit (Feingold

& Mazzella, 1998). S-ar putea tocmai ca aceste diferențe de gen să explice prezicerea atât de mică a atitudinii spre *openrelationship* prin stima de sine corporală, având în vedere că eșantionul nostru este constituit din foarte puțini bărbați (11,2%). S-ar putea ca acel mic plus de prezicere pe care îl aduce stima de sine corporală să provină din stima de sine corporală a bărbaților, dar valoarea nu este foarte mare, deoarece eșantionul este format predominant din femei. Amintim din nou ca meta-analiza realizată de Feingold și Mazzella (1998) susține că bărbații sunt mai satisfăcuți de corpurile lor decât femeile și se consideră mai atrăgători decât acestea.

În modelul regresiei ierarhice, nu au intrat anumiți predictori pentru că nu a existat o corelație semnificativă a acestora cu criteriul atitudinea spre *open-relationship*. Dintre acestea, merită să amintim că adaptarea (ajustarea între parteneri) și satisfacția în cuplu nu au corelat la un nivel semnificativ cu atitudinea spre relația deschisă, urmând să se discute mai pe larg în cele ce urmează. Dacă ajustarea (adaptarea) în cuplu este una bună, adică nu există mari diferențe problematice în cuplu și satisfacția în cuplu este mare, ne-am fi așteptat că atitudinea spre o relație deschisă să fie mică sau inexistentă, presupunând că partenerul/partenera își îndeplinesc nevoile în relația existenta monogamă. Se pare că în studiul nostru aceste variabile nu pot prezice atitudinea spre *openrelationship*.

Cognițiile iraționale reprezintă o altă variabilă care nu corelează semnificativ cu atitudinea spre *open-relationship*. Se pare că, în studiul nostru, un stil irațional de gândire nu poate prezice

în nici o direcția atitudinea spre acest tip de relație. Un aspect ce ar putea conduce spre acest rezultat este ca în acest studiu se folosește un eșantion alcătuit atât din femei, cât și din bărbați. Așa cum aminteam mai sus, ceea ce era rațional în mediul ancestral, poate fi irațional acum, în mediul de viață actual (și invers). În lipsa studiilor din literatură de specialitate, putem doar să presupunem că un stil de gândire irațional al bărbaților ar putea prezice, într-o anumită măsură, o atitudine mai puțin deschisă către *open relationship* și un stil de gândire irațional al femeilor ar putea prezice, într-o anumită măsură, o atitudine deschisă spre ideea de *open relationship*. Astfel, dacă așa ar fi cazul, corelația a putut deveni nesemnificativă, prin simplul fapt că în eșantionul nostru am avut atât femei (majoritate), cât și bărbați. Următoarele cercetări ar putea să se focalizeze pe un model al prezicerii atitudinii spre *open-relationship*, atât pentru femei, cât și pentru bărbați, în mod separat, pentru a se evidenția diferențele de gen.

Alte două variabile care nu corelează cu atitudinea spre *open-relationship* sunt valoarea reproductivă și calitatea vieții. În studiul nostru, variabila calitatea vieții nu prezice într-un anumit fel atitudinea înspre *open-relationship*, astfel nu ne putem pronunța asupra faptului dacă o calitate a vieții mai mare prezice o atitudine mai deschisă asupra acestui tip de relație sau nu.

Cât despre valoarea reproductivă, s-ar putea aplica aceeași explicație care s-a aplicat lipsei de corelație între cognițiile iraționale și atitudinea spre *open-relationship* și anume faptul că s-ar putea ca rezultatele să fie opuse pentru femei și pentru bărbați. O

explicație ar putea fi faptul că femeile cu strategie high K ridicată își doresc să investească în mai puțin urmași, dar cu calități superioare. Pentru acest lucru, ele nu s-ar putea angaja în mai multe relații deodată, având în vedere că o sarcină durează nouă luni. Spre deosebire de acestea, bărbații cu strategie high K ridicată au o valoare reproductivă mai mare și pot să investească atunci în mai multe relații, având în vedere că ei depun mult mai puțin efort în creșterea și dezvoltarea puilor decât femeile (Buss et al., 1992). Astfel că ne-am aștepta ca acești bărbați (cu valoare reproductivă mare) să fie mai deschiși spre ideea de *openrelationship*, deoarece asta ar însemna că doresc și pot să aibă cât mai mulți urmași pentru a-și transmite genele, în conformitate cu predicțiile teoriei investiției parentale (Trivers, 1972). Este o posibilă explicație care trebuie testată în viitor.

Variabilele pentru care există diferențe semnificativ statistice între persoanele dintr-o relație deschisă și cele dintr-o relație închisă sunt atitudinea spre *open-relationship* și gelozia emoțională. Trebuie să ținem cont că au fost luați în considerare indivizii care se aflau într-o relație de minim 6 luni, aceasta fiind perioada de la care se poate considera că o relație este stabilă (Buss, 2005). De asemenea, acest eșantion este format predominant din femei (doar 8,3% sunt bărbați).

Pentru cei care se află într-un *open-relationship* este normal să aibă o atitudine mai deschisă spre acest tip de relație, din moment ce alegerea lor denotă acest lucru. Cât despre gelozia emoțională, acest rezultat ne-a confirmat că persoanele mai puțin geloa-

se sunt mai deschise spre o relație deschisă și chiar optează să fie într-un *open-relationship*.

Putem să ne întrebăm în acest moment de ce, cunoscând o parte din variabilele care prezic atitudinea spre *open-relationship*, singurele diferențe semnificative pe care le-am găsit între cei ce sunt într-o relație deschisă și cei ce sunt într-o relație închisă sunt doar la nivel de atitudine și gelozie emoțională?

Atitudinea unei persoane reprezintă evaluarea acesteia cu privire la un lucru (Azjen & Fishbein, 1977). Poziția din psihologia socială susține că atitudinea este doar unul din multiplii factori care determină comportamentul (Brannon, 1976; Liska, 1975; D. J. Schneider, 1976; Schuman & Johnson, 1976). O corespondență, o corelație atitudine-comportament, rar poate fi așteptată să aibă valoarea r = 1.00. Atitudinea și comportamentul covariază până la gradul în care se consideră măsurătorile valide și variabilele mediatoare: diferențe individuale dintre subiecți, situații sociale, factori cognitivi etc. (Shrigley, 1990). Atitudinea și comportamentul sunt reciproce; adică, atitudinea poate urma comportamentului. Alte variabile decât atitudinea, spre exemplu, intenția comportamentală, comportament anterior, anumite obiceiuri pot, în anumite condiții, să prezică mai bine comportamentul (Shrigley, 1990). Diferențele între cei care se afla într-adevăr într-o relație deschisă și cei ce să află într-o relație închisă (mai lungi de 6 luni) sunt doar la nivelul atitudinii spre *openrelationship* și la nivelul geloziei emoționale. De la atitudinea spre o relație deschisă și până la a avea o relație deschisă sunt mai multe variabile implicate, ne-

descoperite încă.

Una dintre limitele studiului este faptul că eșantionul este format predominant din femei, numărul bărbaților fiind foarte scăzut. Acest lucru poate denatura anumite rezultate, raportul femei:bărbați fiind foarte disproporționat. O altă limită este faptul că se măsoară atitudinea spre *openrelationship* printr-o simplă întrebare cu răspunsul pe o scală Likert cu 5 trepte. Studiile viitoare pot aborda acest fenomen prin elaborarea unei scale care sa măsoare diferite dimensiuni ale relațiilor deschise.

Cu toate aceste limite, consideram că studiul de față aduce un plus de cunoaștere domeniului abordat, pe de o parte având o perspectivă interdisciplinară, combinând informații din psihologia evoluționistă, psihologie socială, psihologia sexualității, biologie evoluționistă si psihologie clinică; pe de altă parte, abordând științific un fenomen puțin studiat, relațiile deschise, care devine din ce în ce mai popular în zilele noastre. Acești predictori pot ghida atât deciziile indivizilor ce doresc să aleagă acest tip de relație, cât și intervențiile specialiștilor din domeniul clinic (psihologi clinicieni, psihoterapeuți de cuplu). Sperăm ca studiile următoare să continue investigarea experimentală a acestui fenomen atât în sens descriptiv, cât și pentru ghidarea activităților de consiliere, optimizare personală și creșterea calității vieții.

Bibliografie:

Abrams, P., McCulloch, A. (1976) Communes, Sociology, and Society. Cambridge: Cambridge University Press.

Adam, B.D. (2006). Relationship innovation in male couples. *Sexualities*, 9: 5-26

Azjen, I., Fishbein, M. (1977). Attitude-Behavior Relations: A Theoretical Analysis and Review of Empirical Research. *Psychological Bulletin*, 84: 888-918

Barker, M., Langdridge D. (2010). Whatever happened to non-monogamies? Critical reflections on recent research and theory. *Sexualities*, 13: 748

Benson, P.J. (2008). The Polyamory Handbook. Bloomington IN: AuthorHou

Bernhardt, C. (2009). Meet the polyamorists – a growing band of people who believe that more lovers equals more love. The Independent on Sunday, 13 September 2009.

Blasband, D., Peplau, L.A. (1985). Sexual Exclusivity versus Openness in Gay Male Couples. Archives of Sexual Behavior, 14

Bloom, B.L., Asher, S.J., White, S.W. (1978). Marital disruption as a stressor: A review and analysis. *Psychological Bulletin,* 85: 867-894

Blumstein, P., Schwartz, P. (1983). American couples: Money, work, sex. New York: Morrow.

Bogaert, A. F., Rushton, J. P. (1989). Sexuality, delinquency and r/K reproductive strategies: Data from a Canadian university sample. Personality and Individual Differences, 10, 1071-1077

Brannon, R. (1976). Attitudes and the prediction of behavior. In B. Seidenberg & A. Snadowsky (Eds.), Social psychology: An introduction. New York: Free Press

Bringle, R. (1995). Sexual jealousy in the relationships of homosexual and heterosexual men: 1980 and 1994. *Personal Relationships*, 2: 313–325

Bryant, A. S., Demian, A. (1994). Relationship characteristics of American gay and lesbian couples: Findings from a national survey. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 1: 101–117

Buss, D.M. (2007). The Evolution of Human Mating. *Acta Psychologica Sinica*, 39 (3), pp. 502-512

Buss, D.M., Schimtt, D.P. (1993). Sexual Strategies Theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 100: 204-232

Buss, D.M., Shackelford, T.K. (1997). From Vigilance to Violence: Mate Retention Tactics in Married Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72: 346-361

Buss, D.M., Perilloux, C. (2008). Breaking up Romantic Relationships: Costs Experienced and Coping Strategies Deployed. Evolutionary Psychology, 6: 164-180

Buss, D.M., Shackelford, T.K., Bennett, K. (2002). Forgiveness or break-up: Sex differences in responses to a partner's infidelity. *Cognition and Emotion*, 16: 299-307

Buss, D. M. (2000). The dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love and sex. New York: Free Press

Buss, D. M. (2005). The Handbook of Evolutionary Psychology. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc

Buss, D. M., Larsen, R. J., Western, D., Semmelroth, J. (1992). Sex differences in jealousy: *Evolution, physiology and psychology. Psychological Science*, 3: 251-255

Chung, M.C., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., Perry, M., Saunders J., Smith, C., Stone, N. (2003). Coping with post-traumatic stress symptoms following relationship dissolution. *Stress and Health,* 19: 27-36

Cohen, J. (1988). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (second ed.). Lawrence Erlbaum Associates

David, D., Schnur, J., Belloiu, A. (2002). Another Search for the "Hot" Cognitions: Appraisal, Irrational Beliefs, Attributions, and Their Relation to Emotion. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20: 93 – 131

David, D. (2006). Paradigma cognitiv-comportamentala. In D. David, Psihologie Clinica si Psihoterapie: fundamente (pp. 48-67). Iasi: Polirom

Davidovich, U., de Wit, J. B. F., & Stroebe, W. (2000). Assessing sexual risk behaviour of young gay men in primary relationships: The incorporation of negotiated safety and negotiated safety compliance. AIDS, 14: 701–706.

De La Garza-Mercer, F., Christensen, A., Doss, B. (2006). Sex and affection in heterosexual and homosexual couples: an evolutionary perspective. *Journal of Human Sexuality,* 9.

Edlund, J.E., Heider, J.D., Scherer, C.R., Farc, M., Sagarin B.J. (2006). Sex Differences in Jealousy in Response to Actual Infidelity, *Evolutionary Psychology*. 4: 462-470

Ellis, A. (1994). Reason and emotion in psychotherapy: A comprehensive method of treating human disturbances: Revised and updated. Secaucus, NJ: Citadel.Epstein, R. (2006, February/March). Do gays have a choice? Scientific American Mind. 50-57

Feingold, A., Mazzella, R. (1998). Gender Differences in Body Image are Increasing. *Psychological Science,* Vol 9, no 3

Figueredo, J. A., Vasquez, G., Brumbach, B. H., Schneider, S. M. R., Sefcek, J. A., Tal, I. R., Hill, D., Wenner, C. J., Jacobs, W. J. (2006). Consilience and life history theory: From genes to brain to reproductive strategy. *Developmental Review,* 26: 243-275

Figueredo, J. A., Vasquez, G., Brumbach, B. H., Schneider, S. M. R., Sefcek, J. A., Tal, I. R., Hill, D., Wenner, C. J., Jacobs, W. J. (2006). Consilience and life history theory: From genes to brain to reproductive strategy. *Developmental Review*, 26: 243-275

Franzoi, S.L. & Shields, S.A. (1984). The Body-Esteem Scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment,* 48, 173-178.

Giosan, C. (2006). High-K Strategy Scale: A Measure of the High-K Independent Criterion of Fitness. *Evolutionary Psychology*, 4: 394-405

Goodwin, J.S., Hunt, W.C., Key, C.R., Samet, J.M. (1987). The Effect of Marital Status on Stage, Treatment, and Survival of Cancer Patients. *The Journal of the American Medical Association,* 258: 3125-3130

Hamilton, W.D. (1964). The genetical evolution of social behavior. *Journal of Theoretical Biology,* 7: 1-51

Haritaworn, J., Lin, C., Klesse C. (2006). Poly/logue: A Critical Introduction to Polyamory. Sexualities, 9: 515-529 Hickson, F. C., Davies, P. M., Hunt, A. J.,Weatherburn, P., McManus, T. J., Coxon, P. (1992). Maintenance of open gay relationships: Some strategies for protection against HIV. AIDS Care, 4: 409–419

Huber, E., Stephens, J. D. (1993). Political Parties and Public Pensions: A Quantitative Analysis, *Acta Sociologica*, 36: 309-325.

Julien, D., Chartrand, E., Begin, J. (1996). Male couples' dyadic adjustment and the use of safer sex within and outside of primary relationships. *Journal of Eamily Psychology*, 10: 89-96

Julien, D., Chartrand, E., Simard, M.C., Bouthillier, D., Begin, J. (2003). Conflict, social support, and relationship quality: An observational study of heterosexual, gay male, and lesbian couples' communication. *Journal of Eamily Psychology* , 17: 416-440

Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., Martin, C.E. (1953). Sexual behavior in the human female. Philadelphia: W.B. Saunders

Kurdek, L. A. (1988). Relationship quality of gay and lesbian cohabitating couples. *Journal of Homosexuality*, 15: 93–118

Kurdek, L.A. (1997). The link between facets of neuroticism and dimensions of relationship commitment: Evidence from gay, lesbian, and heterosexual Couples. *Journal of Eamily Psychology,* 11: 503-514.

Kurdek, L.A. (1998). Relationship outcomes and their predictors: Longitudinal evidence from heterosexual married, gay cohabiting, and lesbian cohabiting couples. *Journal of Marriage and the Family*, 60: 553-568

LaSala, M.C. (2004). Extradyadic Sex and Gay Male Couples: Comparing Monogamous and Nonmonogamous Relationships. Families in Society: *The Journal of Contemporary Social Services*, Vol 85, no 3

LaSala, M.C. (2004). Monogamy of the Heart: Extradyadic Sex and Gay Male Couples. *Journal of gay & lesbian social services,* Vol 17(3)

Lindner, H., Kirkby, R., Wertheim, E., Birch, P. (2007). Scala de atitudini și convingeri generale (adaptat de Trip, S.). În D. David (coordonator), Scale de evaluare clinică. Editura RTS, Cluj-Napoca

Liska, A. E. (1975). The consistency controversy: Readings on the impact of attitude on behavior. New York: Wiley

Matik, W.O. (2002) Redefining our Relationships: Guidelines for Responsible Open Relationships. Oakland, CA: Defiant Times Press

McWhirter, D.P., & Mattison, A. M. (1984). The male couple: How relationships develop. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Menard, S. (1995). Applied Logistic Regression Analysis: Sage University Series on Quantitative Applications in the Social Sciences.

Thousand Oaks, CA: Sage.

Peplau, L.A, (1981), What homosexuals want in relationships. *Psychology Today*, 15: 28-33

Pfeiffer, S.M., Wong, P.T.P. (1989). Multidimensional Jealosy. *Journal os Social and Personal Relationships*, 6:181-196

Platek, M.S., Thomson, J.W. (2007). Facial resemblance exaggerates sex-specific jealousy-based decisions. *Evolutionary Psychology*, 1: 223-231

Plummer, K. (1995) Telling Sexual Stories: Power, Change and Social Worlds. London: Routledge

Ramey, J. W. (1977). The Sexual Bond: Alternative Life Styles. *Society,* 14: 43–47

Ramirez, O.M., Brown J. (2010). Attachment Style Rules Regarding Sex and Couple Satisfaction: A Study of Gay Male Couples. *The Autralian and New Zealand Journal of Family Therapy,* 31: 202-213

Ravenscroft, T. (2004) Polyamory: Roadmaps for the Clueless and Hopeful. Santa Fe, NM: Crossquarter Publishing Group

Rostosky, S.S., Riggle, E.D.B, Dudley, M.G., Gomer Wright, M.L. (2006), Gommitment in same-sex relationships: A qualitative analysis of couples' conversations. *Journal of Homosexuality,* 51: 199-223

Ryan, C., Jethá C. (2010). Sex at Dawn: How We Mate, Why We Stray, and What It Means for Modern Relationships. Harper Perennial: New York

Rostosky, S.S., Riggle, E.D.B, Dudley, M.G., Gomer Wright, M.L. (2006), Gommitment in same-sex relationships: A qualitative analysis of couples' conversations. *Journal of Homosexuality,* 51: 199-223

Salovey, P. (1991). The psychology of jealousy and envy. New York: Guilford Press

Schneider, D. J. (1976). Social psychology. Reading, Mass.: Addison-Wesley

Schuman, H., Johnson, M. P. (1976) Attitudes and behavior. *Annual Review of Sociology*, vol 2, 161- 207

Scott, L. (2008) The more, the merrier. Metro 12 March: 19

Shrigley, R.L. (1990). Attitude and behavior are correlates. *Journal of*

Research in Science Teaching, Vol 27, issue 2, pp 97-113

Spanier G.B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scale for Assessing the Quality of Marriage and Similar

Dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38: 15-28 Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2001). Using Multivariate Statistics (4th ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon.

Taormino T. (2008) Opening Up: A Guide to Creating and Sustaining Open Relationships. San Francisco, CA: Cleis Press

Thornhill, R., Palmer, C.T. (2004). Evolutionary life history perspective on rape. In C. Crawford and C. Salmon (Eds.), Evolutionary Psychology, Public Policy, and Personal Decisions (pp. 249-274). Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum. Trivers, R. L. (1972). Parental Investment and Sexual Selection. In B. Campbell, (Ed.), Sexual selection and the descent of man, pp.136-179. Chicago: Aldine

Wagner, G.J., Remien, R.H., Gathallo-Diegtiez, A. (2000), Prevalence of extradyadic sex in male couples of mixed HIV status and its relationship to psychological distress and relationship. *Journal of Homosexuality*, 39: 31-46

Wagner, G.J., Remien, R.H., Carballo-Dieguez, A. (2000). Prevalence of extradyadic sex in male couples of mixed HIV status and its relationship to psychological distress and relationship quality. *Journalof Homosexuality*, 39: 31-46

World Health Organization (1998). WHOQOL User Manual. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse World Health Organization

Alina S. Rusu, de formațiune principală biolog, a obținut titlul de doctor în Științe Naturale (comportament animal) în 2004, la Universitatea din Zurich, Elveția. În prezent, Alina S. Rusu este conferențiar la Departamentul de Psihopedagogie Specială și prodecan al Facultății de Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea Babeș-Bolyai. În cadrul acestei facultăți, Alina Rusu desfășoară activități de cercetare și educație în domeniile psihologie animală, psihologie evoluționistă și terapie asistată de animale. Din 2007, Alina Rusu este titularul disciplinei Psihobiologia Sexualității, care, deși facultativă, se bucură de un interes semnificativ din partea studenților. Psihobiologia sexualității integrează modele, principii și explicații ale comportamentului și orientării sexuale din perspectivă interdisciplinară.

Vlad C. Mureșan este psihoterapeut și doctor în psihologie clinică. A urmat cursurile Facultății de Psihologie și Științele Educației, Universitatea Babeș-Bolyai, după care a absolvit Masteratul de Psihologie Clinică al aceleiași facultăți. În prezent, Vlad C. Mureșan lucrează ca psihoterapeut la cabinetul psihologic personal (intervenții la pacienți adulți: tulburări emoționale, terapie de cuplu, optimizarea calității vieții) și coordonează activitățile de seminar la disciplina Psihobiologia Sexualității.
www.muresanvlad.ro

ISBN 978-973-126-555-1 / editura **GRINTA** cluj-napoca 2014